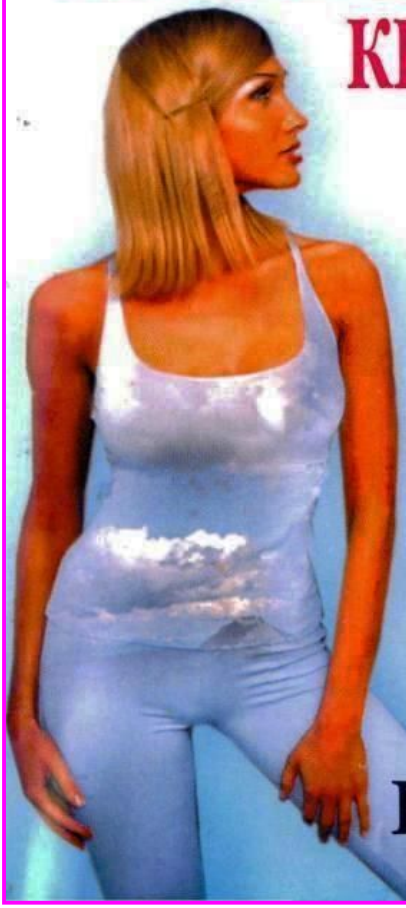
VISIT…

ФИГУРА ВАШЕЙ МЕЧТЫ

ВЫДОХНИТЕ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ



МЕТОД ЭФФЕКТИВНОГО СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Углубленная и дополненная программа, изложенная в книге «Великолепная фигура за 15 минут в день»

Пэм ГРОУТ

ФИГУРА ВАШЕЙ МЕЧТЫ

Пэм ГРОУТ

ВЫДОХНИТЕ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Минск 2007

УДК 613.71
ББК 75.6
Г89

Серия основана в 2006 году

Перевела с английского *Л. А. Бабук* по изданию:
JUMPSTART YOUR METABOLISM (How to Lose Weight
by Changing the Way You Breath)
by Pam Grout. — N. Y.: «Fireside», 1998.
На русском языке книга выходила
в 2002, 2004 и 2006 гг.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Гроут, П.
Г89 Выдохните лишние килограммы / П. Гроут ; пер. с англ. Л. А. Бабук. — 2-е изд. — Минск : «Попурри», 2007. — 144 с.: ил. — (Серия «Фигура вашей мечты»),
ISBN 978-985-15-0191-1.
Предлагаются простые, но эффективные дыхательные упражнения, выполняя которые ежедневно, можно повысить скорость метаболизма и, следовательно, похудеть. Для широкого круга читателей.

УДК 613.71
ББК 75.6

ISBN 0-684-84346-3 (англ.)
ISBN 978-985-15-0191-1 (рус.)

© 1996, 1998 by Pam Grout
© Перевод. ООО «Попурри», 2002
© Оформление. ООО «Попурри», 2006

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ КАЖДОМУ, КТО ОТКАЗАЛСЯ ОТСТУПАТЬ...
И БОБУ МЕНДОЗЕ, КОТОРЫЙ ОТКАЗАЛСЯ ОТСТУПИТЬСЯ ОТ МЕНЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЭЙ, ВПЕРЕД!

Кислород — это "очень важная персона ".
СЬЮЗЕН ПОУТЕР, тренер по фитнесу

Моисей получил приказание двигаться вперед (идти в землю Египетскую) от голоса, исходившего из горящего куста, Эйнштейн — от звездного луча, который он представил несущимся вокруг вселенной.

Полученная мною команда двигаться была несколько менее масштабного характера — она была похожа скорее на булыжник, о который я споткнулась, когда шла совсем в другую сторону.

Последнее, что я когда-либо намеревалась сделать, так это написать книгу о том, как сбросить вес. Ибо одному Богу известно, сколько уже написано книг, выведено теорий, придумано диет; и если бы вы только захотели, то могли бы каждый день (а возможно, и каждый час своей жизни) пробовать новую.

Но как-то случайно я сделала одно удивительное открытие и вдруг поняла, что у меня нет выбора. Христофор Колумб, придя к выводу, что Земля круглая, мог бы спокойно сесть с теми сеньорами в шляпах с перьями и играть в "блошки", но суть в том, что, поняв это, он решил доказать свою правоту и это стало делом всей его жизни.

Нечто подобное испытала и я. Я открыла действительно дешевый, действительно удобный и действительно эффективный способ сбросить вес. И моя миссия заключается в том, чтобы сделать его достоянием масс.

Все началось в тот момент, когда кто-то дал мне несколько магнитофонных лент Энтони Роббинса, наставника по

самопомощи. Он вел вечерние информационные программы, способные вдохновить даже медузу. Я могла бы сказать, что я тут же села, прослушала каждую ленту и стала гением, но истина в том, что я не носилась по всему свету, чтобы прослушать большинство этих лекций, а сделала это лишь спустя несколько лет.

Сидя за рулем автомобиля по дороге к дому моей матери, где я должна была съесть традиционный кусок индейки по случаю Дня благодарения, я случайно вставила в свой мини-магнитофон одну из тех кассет, где говорится об энергии: как ее приобрести и сохранить. Так как это была тема, касавшаяся того, чего мне ужасно недоставало, я решила внимательно прослушать эту запись.

В тот период у меня энергии было не больше, чем у мертвой золотой рыбки. К тому же, я мать-одиночка годовалого ребенка. Нужно ли что-либо к этому добавлять? Вертясь между пеленками, простудами и счетами по оплате ренты, которые, казалось, падали мне на голову каждые пять минут, я бы сказала, что в моем лексиконе не было слова "энергия". А ведь это любимое словечко Энтони Роббинса.

Даже его голос был заразителен. Я почувствовала себя так, что готова была остановить машину и пуститься в пляс. Он говорил об энергии и наилучшем способе приобрести ее — посредством дыхания. А так как я уже и так дышала, то решила, что мне не доставило бы особых хлопот дышать немного больше.

Так я и сделала.

Теперь вы уже получили кое-какую информацию, позволяющую лучше понять, о чем я говорю. Эта кассета была семнадцатой по счету в той серии программ Роббинса, но до тех пор я еще не пробовала выполнять ни одну из них.

А дыхание было чем-то таким простым, таким ненавязчивым.

Возможно, я даже последовала бы предлагаемой им программе дыхания, рассчитанной на двадцать один день.
Если бы тогда он попросил меня дать зарок не есть шоколада или бегом взбежать вверх на десять пролетов лестницы, то сейчас это была бы уже совсем иная история. Но все, чего он хотел взамен за безграничную энергию, так это делать по десять глубоких вдохов три раза в день. Я могла делать их в промежутках между едой.

Кроме того, я ничего не теряла. Мне для этого не нужно было ни что-то покупать, ни куда-то идти, ни заниматься этим дольше, чем длится средний лунный цикл. Скажу лишь, что я следовала этой дыхательной программе — все двадцать один день. И как вы думаете, каков был результат?

Энтони был прав. Я почувствовала себя так, как если бы кто-то вдруг щелкнул выключателем и вспыхнул свет. Фактически, я впервые ощущала в себе энергию с момента рождения моей дочери, Тасман. Она бы удивилась: что, черт возьми, происходит? Ее изможденная мамочка неожиданно превратилась в Джима Кэрри. А однажды я даже увидела, что она удивленно смотрит на меня, как будто хочет поднять пальчик и сказать: "Поостынь, мама". Но, к счастью, это случилось еще до того, как она научилась говорить.

Другой поразительной вещью, случившейся за эти двадцать один день, было то, что я потеряла четыре с половиной килограмма веса.

Хочу заметить, что похудение было последней проблемой, которая занимала мои мысли. Конечно, я накопила от четырех с половиной до шести килограммов лишнего веса за тот период, что возилась с ребенком; но, когда отработаешь семнадцать часов в сутки, ничто уже не покажется отвратительным или неприемлемым. Мое тело в общей схеме забот занимало очень незначительное место.

Я строила планы относительно того, чтобы сбросить вес в более поздние сроки — скажем, к тому времени, когда Тасман закончит среднюю школу.

И вот неожиданно, как по волшебству, мой лишний вес исчез. Сначала я подумала, что это была награда за мое упорство.

Но потом вспомнила Луизу.

Мы встретились за три года до этого на учебном семинаре для лидеров в штате Коннектикут.

В "обучение" входило все, начиная с исцеления старых, нанесенных родителями, ран (однажды я вынуждена была написать письмо одновременно моему дедушке, Нельсону Рокфеллеру и Иисусу Христу) и кончая просмотром видеокассет, в то время как Боб, один из лидеров, стоял на голове, показывая фокусы уроженца Танжера и отмачивая прочие коленца, чтобы сбить нас с толку. Но основной трудностью этой программы был дыхательный процесс, называемый перерождением.

Чтобы не вдаваться в многочисленные детали, позвольте мне только сказать, что "перерождение" — это упражнение на усиленное дыхание, которое вы выполняете приблизительно один час всего раз в неделю. Оно воздействует на многие вещи, в основном на проблемы эмоционального характера, которые приютились где-то в вашем теле и не дают вам испытывать чувство радости, счастья и окрыленности.

Луиза, приехавшая в Коннектикут из какого-то учебного центра в Вашингтоне, была по внешнему виду именно такой, каких, я уверена, вы видите вокруг себя немало. Ее можно было бы назвать цветущей, если бы не одна небольшая деталь. Или, наоборот, огромная деталь. У нее было восемнадцать килограммов лишнего веса. Вы понимаете, о каком типе человека я говорю? Которым все восхищаются, а потом шепчут за его спиной: "Любопытно, имела ли бы она такой же успех, если бы сбросила этот, — подавляя вздох, как будто это такое ужасное слово, — вес?"

Чтобы не углубляться в эту историю, скажу, что, пройдя шестимесячный курс обучения, Луиза сбросила этот вес. И самое замечательное — это то, что она не прилагала к этому никаких усилий. Она так или иначе примирилась бы с тем, что называют "тучностью". Поскольку на протяжении тридцати лет она была сначала пышущим здоровьем ребенком, потом упитанным подростком и, наконец, взрослым человеком с избыточным весом, она просто приняла это как нечто неизбежное. Разумеется, она прошла эту стадию, когда перепробовала все диеты, все виды упражнений, все программы для тех, кто переедает, с наблюдением и записями в графиках и т.п. Но к тому времени, когда мы встретились, у нее уже опустились руки, и она сказала: "Я бросила это дело".

А потом произошла удивительная вещь. Вес, который Луиза считала своим уделом, буквально сошел с нее, когда она начала много дышать.

Нет, она не начала с какой-то новой программы упражнений — за исключением нескольких прогулок по прекрасному лесу, расположенному вокруг озера Бэнтам, где она снимала скромное жилище. Она не изменила своих привычек в питании. В сущности, единственным, что действительно изменилось, было то, что Луиза начала вдыхать больше кислорода и выдыхать больше углекислого газа.

В то время все говорили об этом как о чуде. Может быть, дело в том, что изменился окружающий пейзаж. Может быть, сыграл свою роль тот факт, что она оставила свою слишком нервную работу фармацевта. Может быть, причиной этого была ее вера в то, что дыхание может помочь человеку с вечной проблемой избыточного веса сбросить те килограммы, с которыми не могла справиться ни одна программа для похудения.

Она не старалась сбросить вес. Но это случилось.

Я начала собирать все в единое целое. Может ли быть такое, что дополнительно поступающий в организм кислород сжигает жир?

Потом я встретилась с Бобби. Я случайно упомянула эту бредовую теорию, которую вывела относительно дыхания и похудения. Она несколько секунд пристально смотрела на меня, а затем воскликнула: "Так вот в чем дело!"

Приблизительно двадцать лет тому назад Бобби натолкнулась на какую-то книжку по самопомощи, где читателям обещали лучшую жизнь через девяносто дней. Книга содержала множество упражнений, включая постановку цели, записывание утверждений и визуализацию. Но туда входило также то, что Бобби описала как "дыхательные упражнения, удивительно способствующие релаксации", которые она добросовестно выполняла каждый вечер.

Через девяносто дней Бобби достигла всех своих целей. Но, помимо этого, случилось и еще кое-что весьма интересное. Бобби сама не заметила, как похудела на девять килограммов. "До этого дня я все время удивлялась, что случилось с моим весом", — сказала она. Поистине волшебное исцеление!

Люди сбрасывали вес, не зная, почему это происходит.

Потом я брала интервью у Гэя Хендрикса, известного врача-терапевта, более двадцати лет использовавшего метод дыхания как средство преобразования тела.

Мы говорили о физической пользе дыхания, и я спросила его:

- А вы знали кого-нибудь, кто сбросил вес — как бы невзначай?

- Многие сотни людей, — небрежно ответил он.

Это сделало дыхание.

И я решила взяться за серьезное исследование. В этой книге изложено мое открытие.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ОБЕЩАНИЕ

ЛУЧШЕ ВСЕГО МЫ ЗНАЕМ ТО, ЧТО МЕНЬШЕ ВСЕГО ОСОЗНАЕМ.
СЭМУЭЛЬ БАТЛЕР

1
У ВАС ПРОБЛЕМА НЕ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ - У ВАС ПРОБЛЕМА С ДЫХАНИЕМ

Если я вдруг забуду об этом, пожалуйста, напомните мне о том, что нужно дышать.
ДЖУДИ ГАРЛАНД, своим друзьям в ее последние дни

Грейпфруты, хром, морские водоросли. Вы все это уже пробовали. Вы прочли все книги по диетическому питанию, какие только были написаны. Вы испробовали все разработанные и записанные на видеокассетах программы по аэробике. Вы посылали запросы, оплачиваемые чеками или наличными, на все тренажеры, какие только рекламировались по телевизору.

Но ваши жировые отложения по-прежнему при вас.

Сегодня вы, вероятно, весите даже больше, чем весили, когда впервые заметили (сколько месяцев или лет тому назад это было?), что в ваших же интересах сбросить пару килограммов.

Приходило ли вам когда-нибудь в голову, что вы что-то упускаете, что какую-то часть этого уравнения с неизвестными поменяли местами или забыли, а может быть, даже умышленно скрыли?

Это не значит, что вы не пытались.

Вы пытались — и даже неоднократно.

Может ли быть так, что все попытки — это всего лишь поиски пути?

Это поистине насмешка. Мы с гестаповской жестокостью надзираем за употребляемой пищей. Мы взвешиваем каждый

грамм жиров с религиозным пылом. Мы ведем учет калориям с фанатической дотошностью. И между тем полностью упускаем из виду важнейший элемент, который заправляет горючим наши клетки. Мы игнорируем один ингредиент, который обеспечивает наше тело энергией.

Нам никогда даже в голову не приходила мысль о том, сколько кислорода мы потребляем, хотя 70% отходов тела человека перерабатывается посредством дыхания. Доктор Лоуренс Лэмб, бывший консультант по медицинским проблемам в президентском Совете по фитнесу, говорит: "Как странно, что мы тратили так много времени на контроль за тем, что принимаем внутрь нашего тела". Мы даже не задумываемся над тем, что проблема, возможно, в том, как работает тело.

Взгляните на это с такой позиции: если ваш автомобиль едет не так, как надо, вы ведь не станете использовать разные виды бензина и масла для двигателя. Вы доставите машину механику, и он устранит неисправность. Вы заглянете внутрь проблемы: в систему, которая работает на бензине и масле.

Правильное дыхание — ключ к похудению

Наше тело перерабатывает три вещи: пищу, жидкость и кислород. И в то время как мы в избыточной мере наслаждаемся пищей и жидкостью, именно кислород обеспечивает топливом наше тело. Кислород посредством так называемого процесса окисления превращает пищу и жидкость в энергию. Именно это "кислородное пламя" заставляет сокращаться наши мышцы, "ремонтирует" клетки, питает мозг и даже успокаивает нервы.

И не только это. Дыхание является основным средством, очищающим тело. Ежедневно наше тело сжигает около семисот миллиардов старых клеток. Эти отработанные клетки токсичны и должны быть выведены из организма. Это естественный процесс нашего тела, и он не может вызывать никакого беспокойства, до тех пор, пока по той или иной причине этот отработанный токсичный материал не перестанет выводиться из организма с той же скоростью, с какой он перерабатывается. Пока мы дышим

правильно и вследствие этого получаем много кислорода, в нашем теле достаточно энергии и отработанный материал удаляется легко. Проблема возникает, когда мы не получаем достаточного количества кислорода.

Видите ли, тело может накапливать продукты питания и жидкость, но оно не может накапливать кислород. Каждый миг мы должны обеспечивать свои клетки потоком живительного кислорода.

В сущности, одной из основных причин сжигания жира в процессе выполнения физических упражнений является то, что они ускоряют поступление кислорода, распределяющегося по вашим клеткам. Например, когда вы бежите, поступление кислорода в организм составляет от семи или восьми до тридцати четырех и более литров в минуту. Следовательно, ваше тело получает достаточное количество кислорода для всех энергетических потребностей.

Если ваше тело накопило избыточное количество жира, то это значит, что оно не получает в достаточной мере кислорода или энергии, необходимых для переработки пищи.

Возьмите, к примеру, комнату, наполненную людьми (любую комнату и любое количество людей), и постройте их (людей) в соответствии с тем, какую потерю веса они могли бы выдержать. Худых и гибких, которые, очевидно, находятся в хорошей форме, поставьте с одной стороны. Тех же, кому необходима персональная консультация с самой Дженни Крейг, — с другой.

А теперь возьмите эту же группу людей и постройте их в соответствии с объемом потребляемого ими кислорода. За очень незначительным исключением (один-два человека) ваше построение останется прежним.

Что я хочу этим сказать? Люди, которым нужно сбросить вес, не получают кислорода в нужном объеме. Вы, возможно, будете утверждать, что избыточный вес лишает их возможности дышать в полную силу, — в отличие от тех, которых называют

"кожа да кости". Истина же в том, что скудное дыхание является катализатором проблемы веса, как и многих других проблем, о которых вы узнаете из этой книги.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
Быстрый эксперимент

Сядьте прямо и положите ладонь на верхнюю часть живота. Так, теперь сделайте вдох. Какое движение произвел ваш живот?

Если живот втянулся и стал плоским при вдохе, то вы дышите "наоборот". Если ваш живот расслабляется и даже выступает вперед, то вы забегаете вперед в этой игре. Данные в этой книге упражнения вы освоите очень легко.

Если вы заглянете в толковый словарь, то найдете определение слова "пища": это то, что ваше тело принимает внутрь для поддержания жизни и роста. Строго говоря, кислород — это пища. Это топливо, которое сжигает жир, это источник всей энергии, ключ зажигания, который обеспечивает гарантию, что все, что делает тело, будет сделано.

Тем не менее, мы воспринимаем наше дыхание как должное.

Мы, конечно же, не связываем его с нашими проблемами избыточного веса. Да и почему мы должны это делать? Каждый человек дышит. Каждый человек поглощает кислород.

Но не каждый поглощает одинаковое количество кислорода.

В сущности, большинство из нас страдает тем, что врачи называют "поверхностным дыханием", — это значит, что мы получаем только четвертую или пятую часть того объема кислорода, на которое рассчитаны наши легкие. Это главный дефицит, главная проблема для ваших клеток, отчаянно

пытающихся переработать пищу, обеспечить энергию и выполнять все возможные динамические функции.

Не получая достаточного количества кислорода, вы буквально душите свои клетки. Это подобно тому, как если бы им на шею накинули аркан, из-за которого им чрезвычайно трудно было бы выполнять свою работу. И они не могут должным образом переработать пищу, как бы сильно ни старались. Они увязают в болоте, наполняясь тиной, а вы вследствие этого теряете энергию.

Не получая достаточно кислорода, вы работаете на одну пятую своих потенциальных возможностей. Ваше тело приобретает замедленный ритм, накапливает вес и становится еще более неподатливым к каким-либо изменениям.

Другим пугающим фактом является то, что 90% из нас имеют в той или иной форме поверхностное дыхание. Это значит, что девять человек из десяти не получают достаточно кислорода.

Среднего размера легкие могут вмещать почти два галлона (9,08 л) воздуха. Большинство же людей поглощает какие-то жалкие две-три пинты (от 2,28 до 3,42 л). Неудивительно, что мы толстеем с каждым днем.

Если вы живете по образу и подобию большинства людей, то вы, попросту говоря, глумитесь над собой или, по меньшей мере, относитесь к себе несерьезно. Вы мыслите примерно так: "Вы хотите сказать, что все, что мне нужно сделать, чтобы сбросить лишний вес, это изменить дыхание? Что нечто столь простое действительно сработает, когда все другие средства не справились с этим?"

Ответ столь же простой — да. Самые глубокие истины часто являются наипростейшими.

Позвольте мне сказать прямо сейчас, что если вы хотите сбросить вес, то можете сделать это путем накачивания своего дыхания. Это не трудно и не требует никаких затрат. В сущности, после того как вы начнете дышать правильно, вы

почувствуете себя настолько хорошо, что даже не сделаете попытки возвратиться к прежнему поверхностному дыханию.

В отличие от диет, требующих самопожертвований, ментального напряжения и калькуляторов для подсчета калорий и граммов потребляемых жиров, эта программа представляет собой нечто такое, что действительно увлечет вас. Гарантирую, что вы никогда уже не будете дышать как прежде.

Я могу дать еще одну гарантию: если вы решите приобрести эту книгу (я имею в виду, найдете возможность заплатить за нее фунт или два), то уже не будете дышать так, как привыкли. А если нет — значит, вы очень заняты: завоевываете Нобелевскую премию, или снаряжаете очередную экспедицию вниз по Амазонке, или мечтаете о новом заманчивом меню на торжественный обед.

Изменив свое поверхностное дыхание, вы сбросите вес. Неважно, сколько у вас килограммов лишнего веса — четыре с половиной или сорок. Я не могу гарантировать, что вы, в конце концов, будете выглядеть как Синди Кроуфорд, но гарантирую, что, если вы отработаете дыхание, ваше здоровье улучшится и та физическая форма, которую вы постоянно критиковали, в корне изменится. Если вы будете выполнять изложенные в этой книге упражнения, ваше тело автоматически перейдет на более высокую скорость метаболизма, повысится энергетический уровень и вы пошлете своим проблемам, связанным с избыточным весом, прощальный поцелуй.

Примите мои поздравления! Вы только что купили книгу, которая навсегда изменит вашу жизнь.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Глубокое дыхание животом

Есть тысячи способов дыхания. Но большинство из нас дышит либо грудью, либо животом. Дыхание грудью неэффективно и требует больше вдохов и выдохов в минуту,

чем дыхание животом. Оно вызывает также усиленную работу сердца, от чего повышается давление, а нервная система накаляется до сигнала "опасно". Поэтому, прежде чем двинемся дальше, давайте освоимся с глубоким дыханием животом. Это та основа, на которой строятся все упражнения в этой книге.

Мне нравится начинать с позиции лежа, состояние расслабленное.

Положите на живот книгу, прямо под нижним краем грудной клетки. Сделайте глубокий, медленный вдох через нос так, чтобы живот надулся как пузырь. Проследите, чтобы книга поднималась с каждым вашим вдохом.

Теперь, медленно выдыхая воздух через нос, дайте животу опуститься. Выдавите воздух полностью, прижав книгу к животу.

Ну как, вы почувствовали себя лучше?

Если вы обычно дышите грудью, то дыхание животом сначала вызовет у вас легкий дискомфорт. Может быть, вы даже почувствуете головокружение. Поверьте, в этом нет никакой опасности, а неприятное ощущение скоро пройдет.

Это все равно, что учиться чистить зубы левой рукой, после того как вы на протяжении многих лет делали это правой. Потребуется совсем немного времени, чтобы освоиться с этим.

Свободно используйте каждую возможность, чтобы отрабатывать этот тип дыхания. Не обязательно делать это лежа. Вы можете выполнять это упражнение даже во время поездки в автомобиле. Главное — сосредоточьтесь на глубоком и ритмичном дыхании животом, который должен выпячиваться при каждом вдохе. Старайтесь выдыхать немного дольше, чем делаете вдох. Это помогает вашему телу очиститься от токсинов.

В конце концов, глубокое дыхание животом станет вашей привычкой и каждый производимый вами вдох будет более полным. Каждый вдох автоматически будет поставлять

свежий приток кислорода к вашим уже изголодавшимся клеткам. Они почувствуют себя так хорошо, что, вероятно, устроят себе вечеринку.

Как можно чаще обращайте внимание на то, как вы дышите. Делайте вдох животом. Сначала вам, возможно, покажется, что ничего особенного не происходит, но, в конце концов, вы заметите, что живот наполняется, а грудная клетка расширяется. Вы начнете осознавать, каким образом вы дышите и какое влияние это оказывает на вашу жизнь. Смотрите только, чтобы простота этого метода дыхания не обманула вас, — выполняйте все правильно.

2
ДЫХАНИЕ,
И НИЧЕГО КРОМЕ ДЫХАНИЯ

Тот живет более насыщенной жизнью,
кто больше вдыхает воздуха.
ЭЛИЗАБЕТ БАРРЕТ БРАУНИНГ

Я не виню вас за то, что вы сердитесь. За то, что топаете ногами, бьете себя в грудь и истерически кричите: "Почему никто не сказал мне этого раньше?"

В современном обществе мы настолько сосредоточены на своих мыслях, что практически забыли о теле. Мы так заняты, посвящая все свое внимание работе мозга, что нам никогда не приходит в голову прислушаться к голосу собственного тела. Только по чисто физическим ощущениям мы замечаем, что у нас болит спина или отяжелела голова. И мы, конечно же, не обращаем внимания на дыхание.

Да, дыхание — это единственное и самое важное, что мы делаем. Это наше первое и последнее действие. Попробуйте в течение трех минут не дышать — и вы умрете.

Мягко говоря, дыханию в наше время уделяется очень мало внимания.

Исторически так было не всегда. На протяжении многих лет в искусстве врачевания преобладала теория дыхания. Древние греки понимали пользу дыхания. Оно входило в основные принципы большинства восточных религий: познав дыхание — познаешь Бога. Древние евреи использовали слово "дыхание" в контексте с "душой". А в Библии говорится, что Бог создал Адама, вдохнув жизнь в его ноздри.

В Германии есть школы, где занимаются техникой дыхания, и даже здесь, в Соединенных Штатах, в Нью-Йорке есть больница с круглосуточной горячей линией, по которой даются советы относительно лучших методов дыхания.

Если вы когда-либо занимались пением, актерским искусством или спортом, у вас, по всей вероятности, натренированное дыхание.

Обо всем этом и повествует данная книга. Во-первых, вы узнаете о важности и силе дыхания. Затем научитесь обращать внимание на свое собственное дыхание и, наконец, узнаете, как его улучшить.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Носом или ртом?

Вероятно, вопросом номер один, который я собираюсь задать, будет такой: "Как следует дышать: носом или ртом ?" И вот ответ: "Это зависит..." В одних случаях лучше дышать носом, в других — ртом. Но, в общем, для ежедневного дыхания гораздо лучше дышать носом. И не только потому, что нос согревает и увлажняет проходящий через него воздух, но и потому, что нос направляет и пропускает больше кислорода в нижние легочные доли, в которых гораздо выше потенциальные возможности для кислородного обмена.

Очевидно также, что дыхание носом может предохранить организм от попадания инфекций и от простуд, поскольку слизистая оболочка отфильтровывает всякого рода загрязнения и регулирует температуру и влажность.

Считайте меня своим личным тренером по дыханию. После того как я на личном опыте убедилась в силе правильного дыхания и начала говорить об этом врачам и биохимикам, — которые пришли к выводу, что я не сумасшедшая, только потому, что верю в то, что кислород является чудодейственным лекарством, — я посвятила свою жизнь распространению евангелия дыхания. С тех пор я стала наставницей для сотен людей, от Массачусетса до Калифорнии.

Упражнения по дыханию действительно очень просты. В чем их преимущества?

- *Они бесплатны.* Для этого не надо ничего покупать.
- *Они удобны.* Вам не нужно идти в гимнастический зал и отрабатывать эти упражнения, надевать для этого специальную одежду или посвящать этому определенную часть времени. Вы можете отрабатывать дыхание во время езды в автомобиле, просмотра телевизионных программ или даже отправляясь на свидание.
- *Их можно выполнять всегда*. Для этого не нужно ни выбегать на свежий воздух, ни садиться на сверхъестественные диетические препараты, которые вы вынуждены заказывать тайно у какого-нибудь целителя в Нью-Мексико. Не говоря уж о том, что за кислородом вам не нужно выходить на улицу и покупать больший по размерам медицинский шкафчик.

Дыхание содержит ответы на все вопросы

Если вы научитесь правильно дышать, то это поможет решить все ваши проблемы с избыточным весом. Как вы знаете, у каждого человека происходит накопление жира по разным причинам. У одних причиной этого является замедленный метаболизм, у других — обжорство. Среди нас есть такие, кто наращивает лишний вес благодаря выработанным привычкам питаться как попало, привычкам, которые кажутся незыблемыми. Но то, что вы узнаете относительно умения правильно дышать, удивительно еще и тем, что дыхание дает возможность выбраться из этих общераспространенных ловушек, способствующих накоплению жира. Давайте рассмотрим некоторые из них и установим их связь с дыханием.

ЗАМЕДЛЕННЫЙ МЕТАБОЛИЗМ. Дыхание изменяет ваше!; тело с физиологической точки зрения. Оно буквально

преобразует клетки вашего тела, превращая их из складов жира в печи по его сжиганию.

У ваших клеток всегда есть выбор: либо они вырабатывают энергию, либо формируют жировые накопления. Откладывая жир, клетка может обрабатывать пищу при участии меньшего объема кислорода. Видите ли, именно кислород обеспечивает топливо для производства энергии. К сожалению, если вы дышите неправильно, то тем самым не обеспечиваете свои клетки достаточным количеством кислорода и заставляете их использовать "скудный кислородный паек" и переходить на программу накопления жира. Вот почему люди с избыточным весом часто испытывают чувство усталости. Их клетки не высвобождают достаточно энергии. Именно поэтому футболисты носят эти смешные на вид дыхательные скобы, специально спроектированные, для того чтобы держать носовые отверстия открытыми для свободного прохождения кислорода. Им необходима вся энергия, какую они только могут получить.

Исследование, проведенное в клинике Линднер, известной своей аппаратурой и возможностями по сбрасыванию веса, показывает, что у 73% людей с избыточным весом причиной последнего был неправильный метаболизм. Почему? Очень просто: они не получают достаточно кислорода. Да и как вы могли бы сжечь жир и другие питательные вещества, если не имеете для этого достаточно топлива?

Научившись правильно дышать, вы начнете поставлять своим клеткам кислород, необходимый для переработки пищи. Это будет стимулировать ферменты, которые сжигают жир, что, естественно, повысит скорость вашего метаболизма.

Дыхание изменяет химию вашего тела, поэтому если вы теряете лишний вес, то можете нормально питаться и никогда уже не будете его наращивать.

НАРАЩИВАНИЕ КИЛОГРАММОВ В ЦЕЛЯХ ЗАЩИТЫ. Многие из нас набирают вес, чтобы "защитить" себя от какой-

либо эмоциональной травмы, от чего-то такого, что, возможно, случилось с нами еще во втором классе школы. Когда вы дышите (особенно "связанным" дыханием, описанным во второй части книги), вы способны в большей степени войти в контакт с эмоциональными блоками и расслабить их.

Одна из моих клиенток, Дебби, имела, по меньшей мере, 27 килограммов лишнего веса, когда впервые обратила внимание на свое дыхание. В возрасте тридцати одного года та фигура, которая была у нее до замужества, стала лишь легким воспоминанием. Время от времени она доставала старые школьные фотографии. Ее лучшие подруги, Тиш и Синди, и сейчас немногим отличаются от тех, какими они были тогда. Но она изменилась до неузнаваемости.

Неужели это действительно она — в коротеньких шортах и обтягивающей майке?

И хотя она не скрывала своего желания сбросить вес и купала почти каждую вновь изданную книгу с очередной диетой, ее тело мало изменялось, разве что прибавляло новые килограммы. Это, разумеется, действовало не нее угнетающе и вызывало желание есть еще больше.

Ее муж, грубиян и алкоголик, постоянно угрожал ей разводом. Он называл ее коровой и заявлял, что она самая отвратительная женщина, какую он когда-либо видел. В глубине души она ненавидела его. Она строила всевозможные планы относительно развода, но, увы, как и ее диеты, они не имели никакого результата. В конце концов, она должна была подумать о детях.

Когда она начала заниматься по программе правильного дыхания и стала терять вес, произошла удивительная вещь. Она вдруг поняла, что ее избыточный вес был защитой — сначала от жестокого отношения к ней отца, а потом мужа.

Поскольку Дебби долгое время жила во власти этих болезненных чувств, ее дыхательная программа включала специальный терапевтический метод дыхания, называемый

перерождением, о котором я упоминала ранее. Это такой тип дыхания, при котором вдох непрерывно связан с выдохом (обычно между ними вы делаете паузу), и это может возродить к жизни массу прежних чувств. Польза состоит в том, что, если вы продолжаете дышать, когда эти чувства всплывают на поверхность, вы можете "перемолоть" их и это позволит вашему дыханию восстановить полный объем.

По мере того как Дебби избавлялась от своих прежних чувств, ее дыхание опять приобретало утраченный потенциал. На это ушло немного времени, тем не менее, Дебби, не прибегая ни к каким глобальным сокращениям калорий, сбросила все лишние 27 килограммов. Она получила работу и нашла в себе силы оставить своего мужа. Через год после развода она позвонила подругам, Тиш и Синди:

— Нам нужно снова сфотографироваться всем вместе. Захватите свою старую одежду.

Ситуация у Дебби была ужасной, но из ее истории, как и историй многих других, ясно, что приютившееся внутри слабоволие препятствует поступлению свободного потока энергии в ваше тело, что, несомненно, оказывает огромное влияние на ваш вес. Даже Николь Кидман не выглядела бы так хорошо, если бы ее все время поносил пьяный муженек Том Круз. Ничто не поможет вам сбросить лишние килограммы быстрее, чем уход от эмоций, порожденных нерешительностью, которые нашли убежище в вашем теле.

ОБЖОРСТВО И ДРУГИЕ ПАГУБНЫЕ ПРИВЫЧКИ. Обжорство было и моим собственным крестом. Мне ничего не стоило сесть и уплести целую коробку "Рассел стоверс". Позднее в мои кутежи вошли еще эти маленькие, сделанные из пшеничной муки, крекеры в виде медвежат. Я покупаю их с самым добрым намерением дать дочери на десерт — они как раз подходящего для нее размера и не так пропитаны сахаром, как глазированные жареные пончики. А потом вечером, когда она

уже в постели, я открываю коробку, просто чтобы попробовать пару штук — ну, скажем, пять или шесть. Потом еще парочку. И прежде чем я осознаю это, на подносе стоит пустая коробка, и я ловлю на себе взгляд этой обожаемой трехлетней крошки, которая смотрит на меня своими большими карими глазами, желая знать, можно ли ей еще один крекер. Казалось бы, одного уже чувства вины было бы достаточно, чтобы я остановилась.
Однако единственным способом, который сработал, оказались дыхательные упражнения. Вместо того чтобы тянуться за добавкой, я сажусь и делаю десять медленных, глубоких вдохов и выдохов животом. И при этом я уверена, что это страстное желание — съесть еще — исчезнет.

Когда у меня начинается подобного рода кутеж, я совершенно забываю, кто я и чего я действительно хочу. Это такое состояние, как будто я нахожусь в каком-то трансе и не могу очнуться, пока не кончится то, что я ем. Мой собственный, скрывающийся внутри меня мистер Обжора берет верх и настоящая я, та, которая хочет быть здоровой и стройной, исчезает.

Когда же я выполняю упражнение на глубокое дыхание, мое внимание возвращается опять к центральной проблеме, к моим истинным целям. Бездумное поглощение пищи уступает место осознанию реальности. Есть люди, которые бросили курить, пить и многие другие пагубные привычки, применяя метод глубокого дыхания.

ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ. Хороший пищеварительный тракт — и это скажет вам любой гастроэнтеролог — является краеугольным камнем на пути к крепкому здоровью. Когда ваш пищеварительный тракт работает нормально, ваш организм активно переваривает пищу и распределяет все необходимые питательные вещества между всеми клетками.

Если вы не получаете достаточно кислорода, ваше пищеварение становится нерегулярным и клетки лишаются

витаминов, минералов, аминокислот и других нужных ему питательных веществ. Вот почему некоторые из нас постоянно испытывают чувство голода. Наши неэффективно насыщаемые клетки постоянно страдают.

Сэнди, стенографистка из Рено, штат Невада, позвонила мне в связи с этой проблемой. Ее дыхание было настолько неэффективным, что, хотя она и придерживалась сбалансированного режима питания, она никогда не чувствовала сытости. Органы ее тела были "недокормлены", так как процесс пищеварения проходил не так, как надо. И хотя она не переедала, у нее был избыточный вес.

Я порекомендовала ей некоторые из дыхательных упражнений, которые вы найдете в этой книге. Через месяц она позвонила, желая послать мне своего "первенца". Сказать, что она была наверху блаженства, было бы преуменьшением. Она не только стала больше наслаждаться едой и действительно чувствовала после этого насыщение, но и сбросила весь лишний вес.

Когда мы дышим грудью, то высвобождаем адреналин, который замедляет пищеварительный процесс. И тогда энергия уходит в мышцы. Вот почему мы часто чувствуем напряжение в мышцах и испытываем боль и раздражение. Если же мы производим глубокие вдохи животом, то наша автоматическая нервная система подает сигнал "отбой тревоги": мышцы расслабляются и пищеварительная система платит нам той же монетой. Ученые утверждают, что глубокое дыхание усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта (непроизвольные мускульные сокращения в кишечнике), кровоток и поглощение пищи.

Один известный мне наставник йоги устраивал легкие дыхательные завтраки для своих учеников. Они просто следили своим дыханием во время еды. Вы можете заметить, что если время еды расслабите живот и желудок, то съедите меньше,

получите больше удовольствия от пищи и обеспечите себе лучшее пищеварение.

"НЕ МОГУ выполнять УПРАЖНЕНИЯ". У многих есть очень хорошее оправдание тому, почему они скорее вскроют себе вены в теплой ванне, чем будут делать упражнения. Большинство из нас, выполняя упражнения, дышит поверхностным дыханием, наполняя воздухом лишь две легочные доли из имеющихся пяти. Нервные рецепторы в верхней части грудной клетки в этом случае стимулируют телесный рефлекс "борьбы и бегства", производя наращивание стрессовых химических веществ и гормонов борьбы. В сущности, тело думает, что оно находится в состоянии критической ситуации. Когда же мы дышим глубоко и ритмично животом, то стимулируем нервные рецепторы, которые успокаивают и регенерируют тело. Упражнение на правильное дыхание в этом случае превращается в удовольствие. Оно становится чем-то, что дает нам наслаждение, чем-то таким, что мы выполняем охотно.

ЕДА И КОМФОРТ. Еда подает сигналы в гипофиз для выделения эндорфинов. Эти природные химические вещества замедляют и делают плавным пищеварительный процесс, но они также вызывают у вас такое хорошее самочувствие, что иногда вы хотите съесть больше.

У Лизы было всего 4,5 килограмма лишнего веса, когда я увидела ее в первый раз. Это неплохо, особенно если учесть, что она набрала 27 с лишним килограммов, будучи беременной маленьким Денни; когда мы встретились, ему было уже три года. Но, ох уж эти 4,5 килограмма! Судя по ее словам, Лиза испробовала все — купила даже пару тех дурацких панталон, благодаря которым худеешь во время сна.

Но эти 4,5 килограмма отказывались сдвинуться с места. Ее главной проблемой было то, что в первый год ее сидения дома с

Денни она увлеклась "мыльной" оперой и приобрела "конфетный" синдром, безнадежно пристрастившись к сладостям.

Лиза научилась бороться с этим пристрастием с помощью дыхательных упражнений. Как только у нее возникало подобное желание (а вначале это происходило каждые десять минут), Лиза начинала сознательно и глубоко дышать.

Дыхательные упражнения, если их делать правильно, подают в мозг сигналы о выбросе в ваше тело эндорфинов, так же как это происходит в процессе еды. Эндорфины, как вы, вероятно, знаете, являются естественными наркотиками, вызывающими у вас хорошее самочувствие. До того как Лиза начала выполнять дыхательные упражнения, она, для того чтобы высвободить эти эндорфины, потребляла сахар.

Таким образом, с помощью кислородного самоконтроля она смогла сказать "нет" всем сладостям, которые занимали центральное место в ее жизни в течение трех лет. Вполне естественно, что она смогла сбросить те противные 4,5 килограмма, которые упорно не желали с ней расстаться. В последний раз, когда я ее видела, она была стройной, как и раньше, и хотя иногда уступала желанию съесть сливочное мороженое с горячим сиропом, она вполне была способна противостоять своему всепобеждающему пагубному пристрастию к сладкому с помощью дыхательных упражнений.

— У меня теперь только одна проблема, — сказала она мне, — я пристрастилась к кислороду. Я вынуждена выполнять эти дыхательные упражнения, в противном случае я чувствую себя так, как будто танцую на одной ноге.

НЕВИДИМОЕ ТЕЛО. ЭТОТ синдром является основным препятствием для большинства людей, которые хотят сбросить вес. Мы не прислушиваемся к собственному телу. Мы, конечно, смотрим на него, презирая тот образ, который видим в зеркале, но на самом деле мы не обращаем внимания на то, что оно нам

говорит. Этот синдром "невидимого тела" является нашей основной загвоздкой.

В сущности, самое главное достоинство правильного дыхания заключается в том, что оно возвращает вас к контакту со своим телом. Проблема большинства программ по сбрасыванию веса в том, что они рекомендуют чьи-то средства. А может быть, вашему телу не понравятся упражнения Канадских королевских военно-воздушных сил?

С помощью дыхательных упражнений вы научитесь прислушиваться к собственной внутренней мудрости, найдете ответы внутри себя. Ваше тело в течение длительного времени пыталось прорваться к вам. Оно постоянно стучалось в вашу дверь, прочищая горло вежливым покашливанием.

Ваше тело знает, как излечиться. Оно прекрасно знает, как сбросить вес. Однако когда вы продолжаете пробовать одну диету за другой, вы посылаете своему телу информацию о том, что не доверяете ему.

Ваше тело является истинным чудом. В сущности, оно хочет быть стройным даже в большей степени, чем вы. И оно прекрасно знает, как добиться этого, но, похоже, не может завладеть вашим вниманием на достаточно длительное время. Вместо этого оно вынуждено постоянно бороться за себя, когда вы снова вступаете в битву с очередной диетой.

В результате вы полностью отгораживаете себя от единственного союзника, который действительно может вам помочь.

Практикуя упражнения по глубокому, медленному дыханию, вы научитесь понимать свое тело. Вы научитесь настраиваться на ту мудрость, которую оно вам предлагает. Одно это изменение перевернет всю вашу жизнь. Уделите внимание своему телу, внемлите его мольбе и дайте ему волю.

Да, ответ на любую проблему, связанную с лишним весом, которая вас беспокоит, очень прост — измените способ своего дыхания.

Я не прошу вас ловить меня на слове.

Все, о чем я прошу, это попробовать. Что вы теряете? Это не отнимет у вас много времени: выполнение этих упражнений потребует не более пятнадцати минут в день. Если вы не заметите никаких позитивных изменений, то, разумеется, можете вернуться к прежнему типу дыхания и выбросить эту книгу в ближайший мусорный ящик. Но я готова биться об заклад относительно того, что в вашей жизни вот-вот совершится огромный и волнующий переворот.

Дыхательные упражнения навсегда освободят вас от ограничений.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Геометрическое дыхание

Если бы вы посетили какого-нибудь опытного инструктора по упражнениям в Де-Мойне (штат Айова) или гуру школы Пранайама в Калифорнии, то познакомились бы с этими двумя важнейшими упражнениями.

***ТРЕУГОЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**. Это наипростейшее дыхательное упражнение, какое только может быть и которое вы можете делать, где бы вы ни находились. Для этого вам не нужно ни спортивное трико, ни магнитофонная лента, ни бойкий чванливый эксперт по фитнесу, чтобы вас направлять.*

1. Просто сделайте вдох носом на четыре счета.

2. Задержите воздух в легких на четыре счета. 3- Опять сделайте вдох носом на четыре счета.

Это не только гарантирует вам полное и мягкое дыхание, но заставляет вас сосредоточиться исключительно на дыхательном действии, что неоценимо, если вы попытаетесь сосредоточиться на гонках, на деловой встрече или на чем-нибудь будоражащем, чем вы занимаетесь в жизни. Если при этом вы представите треугольник (мысленно перемещаясь из

одного угла в другой на каждый счет), то это также поможет сохранить ритм при релаксации.
Если вы делаете это в течение трех или четырех минут, находясь в напряженном состоянии, то уровень вашего стресса — как ментального, так и физического — снизится. "Старый маятник" поблагодарит вас за это, а легкие наконец-то получат заслуженный перерыв от спорадических, напряженных хватаний ртом воздуха, на которые вы их обрекли.

КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. *Да, математики-эксперты, это тоже самое упражнение, что и треугольное, только с добавлением задержки дыхания на четыре счета после выдоха — паузы, перед тем как сделать следующий вдох. Это еще больше повысит уровень кислорода в легких и, следовательно, в кровотоке. (Между прочим, нет бесконечного ряда геометрических упражнений — например, таких как "ромбическое дыхание".)*
По мере того как вы начинаете привыкать к этой форме дыхания, оно станет вашей привычкой. Вы будете замечать, когда сбились с нормального дыхания, и оно превратилось в то, что называется "хватать ртом воздух", и автоматически будете переходить на глубокое дыхание животом, которое немедленно расслабит вас и успокоит ваш разум.

3
ВОЗЬМИТЕ В РУКУ КАРАНДАШ И ПРОВЕРЬТЕ, НЕТ ЛИ НАРУШЕНИЙ В ВАШЕМ ДЫХАНИИ

Дыхание, безусловно, является единственным и наиважнейшим действием в вашей жизни. А правильное дыхание является единственным наиважнейшим действием, с помощью которого вы можете сделать свою жизнь лучше.
ШЕЛДОН Сол ХЕНДЛЕР, доктор медицины, биохимик, автор книги "Открытие кислорода"

Если вы относитесь к большинству людей, то идея изменения веса с помощью дыхания покажется вам весьма интригующей. (Вы только подумайте, сколько денег вы могли бы сэкономить, отказавшись от покупки книг о диетах!)

Но в то же время вы сопротивляетесь этому изо всех сил. Вы не уверены в том, что у вас действительно есть проблема с дыханием. Вот у тети Иды точно есть эта проблема. Она ходит с респиратором и защитной маской.

Ладно, возможно, слово "проблема" звучит слишком серьезно. Я предпочитаю проводить известную аналогию с мозгом. Вы, наверное, знаете человека, который утверждает, что люди используют всего лишь 10% возможностей своего мозга; 10% от максимальной силы мозга составляют часть нашего обычного сознания, подобно тому как хот-доги являются неизменной частью нашего удовольствия во время наблюдения за игрой в бейсбол или как та "коза рогатая", которую все бабушки делают младенцам. Я не помню, кто первым (Бенджамин Франклин, Ралф Уолдо Эмерсон или же миссис Бостон, моя первая учительница в четвертом классе) произнес тот известный афоризм о мозге, но я уверена, что он относится также и к нашему дыханию. Все мы, как правило, недостаточно используем свои возможности.

Том Гуд, управляющий директор Международного института дыхания — организации, посвятившей себя распространению полезной информации, связанной с проблемами дыхания, установил, что 90% американского населения продемонстрировали тип ограниченного дыхания.

Мы просто не знаем об этом.

Проведите этот короткий тест, чтобы посмотреть, как бы это сказать, принимает ли ваше тело постоянный вызов со стороны системы дыхания.

1. Встаньте. Положите правую руку на грудь, а левую — точно над пупком. Теперь сделайте обычный вдох. Которая из двух рук поднимется выше?

Если это левая рука, поставьте себе 10 баллов. Если правая, вы получаете 0 баллов, но не расстраивайтесь, осталось еще семь вопросов.

2. Как вы оценили бы свой метаболизм в сравнении с метаболизмом большинства известных вам людей?

Если вам кажется, что он в среднем выше, чем у Джо, — а это значит, что вы можете съедать намного больше, чем большинство людей, не набирая веса, — поставьте себе 10 баллов. Если вам кажется, что он средний, поставьте себе 5 баллов. Если же ваш метаболизм явно ниже, чем у большинства знакомых вам людей (вы не можете пройти мимо магазина кондитерских изделий), поставьте себе 0 баллов.

3. Насколько хорошо вы можете выражать свои чувства?

Вы плачете, когда вам грустно? Впадаете в гнев, когда сидящий в автомобиле впереди вас болван преграждает вам путь? Свободно ли вы выражаете свою любовь к людям, которых знаете?

Вы можете спросить, какое отношение все это имеет к дыханию. Но существует документально подтвержденный факт: когда люди пытаются сдерживать свои эмоции, они сдерживают также и дыхание. Это самый эффективный способ из всех возможных, чтобы не дать эмоциям вырваться наружу. И хотя в

некоторых ситуациях это может оказаться необходимым, обычно сдерживание эмоций оказывает разрушающее действие на механизм дыхания.

Поэтому, если вы чувствуете себя чрезвычайно экспрессивным человеком в смысле эмоций, поставьте себе 10 баллов. Если этот уровень у вас средний, поставьте 5 баллов. А те из вас, кто скорее предпочтет умереть, чем позволит кому-нибудь узнать о своих чувствах, пусть поставят 0 баллов.

4. Как вы поднимаетесь по лестнице?

Если вы можете легко подняться на два лестничных пролета, не чувствуя одышки, то получаете 10 баллов. Если вы можете легко преодолеть эти ступеньки, но ваше дыхание определенно становится затрудненным, то получаете 5 баллов. Если же у вас все начинает плыть перед глазами всякий раз, когда поднимаетесь на пару ступенек, поставьте 0 баллов.

Не отчаивайтесь, если у вас набирается много нулей. Помните, что это всего лишь означает, что вы первый кандидат по восстановлению нормального уровня метаболизма и преобразованию своей жизни.

5. Второй рукой нащупайте часы и с их помощью посчитайте, сколько дыхательных действий вы производите в минуту. На это может потребоваться несколько попыток. Главное, что вы начинаете обращать внимание на нечто такое, чем обычно пренебрегали. Важно расслабиться и определить естественный ритм дыхания.

Если этот ритм укладывается между четырьмя и семью дыханиями, то поставьте себе 10 баллов. Если между одиннадцатью и четырнадцатью, поставьте 5 баллов. А если вы делаете больше вдохов и выдохов, чем четырнадцать, поставьте 0 баллов.

6. Какими лирическими строками из песен лучше всего можно описать вашу жизнь:

1. "Веселье, сласти и повсюду радуга" (10 баллов);
2. "Какой повсюду гул, трам-тарарам..." (5 баллов);

3. "Унылый, унылый, мой мир — унылый" (0 баллов).

Опять-таки вы, возможно, удивитесь: какое отношение имеет Сэм Хилл к дыханию? Ученые сделали открытие, что люди, не получающие достаточно кислорода, часто впадают в депрессию. Исходя из собственного опыта, могу сказать, что трудно продолжать хандрить, когда ваше тело полностью насыщено кислородом. Ваше дыхание является почти совершенным отражением вашей готовности с головой окунуться в водоворот жизни.

Если вы дышите только наполовину своих возможностей, то берете только половину из того, что может предложить вам жизнь. Но если вы дышите с наслаждением и вбираете в себя каждую доступную вам унцию кислорода, то вы, несомненно, так же относитесь и к жизни.

Один из моих первых наставников по дыханию указал мне на то, что дыхание должно взаимодействовать с верой. Если вы верите, что люди хорошие, что жизнь устроена во благо, то у вас будет наблюдаться тенденция к полноценному дыханию. И наоборот, если вы не совсем уверены в том, доверять жизни или нет, то, вероятно, вы будете сдерживать дыхание.

7. В каком состоянии находится ваш вес, скажем, по сравнению с Сьюзен Поутер?

Если у вас есть с ней близкое сходство, то вас можно лишь принудить купить эту книгу, но поставьте себе большое 10, не говоря уж об одобрительном похлопывании по плечу. Если ваш вес приблизительно на 2,3—4,5 килограмма превышает тот вес, который вы хотели бы иметь, то поставьте себе 5 баллов. Если же у вас более 4,5 килограммов лишнего веса, поставьте себе 0 баллов.

8. Какое утверждение лучше всего описывает ваш энергетический уровень?

1. У меня столько энергии, что мне трудно усидеть на месте, даже чтобы выполнить глупый тест, — прекрасно, поставьте себе 10 баллов;

2. Я хотела бы иметь больше энергии, но не могу назвать себя ленивицей, — 5 баллов;
3. Мой энергетический уровень напоминает мне половую жизнь ленивца, у которых два дня уходит только на то, чтобы в достаточной степени возбудиться, — поставьте себе 0 баллов.

Итак, как вы с этим справились?

80 БАЛЛОВ. Если вы набрали полных 80 баллов, то вы — Эйнштейн в области дыхания. Вы можете даже порубить эту книжку на дрова для камина. Или, что гораздо лучше, написать свою собственную.

От 60 до 79 БАЛЛОВ. Ваше дыхание значительно выше среднего, чем у любого среднего респиратора. В сущности, вы уже твердо осознали силу дыхания и мне не нужно проводить никаких бесед, чтобы убедить вас дышать немного больше. Вы поддались внушению. Читайте книгу дальше.

От 40 до 59 БАЛЛОВ. Что я могу сказать? Вы на полпути. Вам не нужен респиратор тетушки Иды и вам еще особенно нечего бояться, но, безусловно, вам надлежит дышать немного глубже. Сделайте десять глубоких вдохов, и мы встретимся в четвертой главе.

От 39 и МЕНЬШЕ. Вероятно, вы уже повесили голову, раздумывая, не выйти ли вам из дому за хлебом и никогда не возвращаться обратно. Никто не может быть дальше от истины. По сути, вы как раз тот человек, которому следует приободриться. Вы просто-напросто открыли секрет своих многочисленных жизненных невзгод. Когда вы прочтете эту книгу и проработаете дыхательные упражнения, то обнаружите радикальные изменения в своей жизни. Радикальные хорошие изменения. Примите мои поздравления!

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

У Дарта Вадера правильная идея

Мы обычно слышим совет: "Сделайте глубокий вдох". Но часто ли вам давали совет сделать глубокий выдох? При

каждом выдохе вам хочется выдавить как можно больше воздуха. Ваши легкие являются основным экскреторным (выделительным) органом тела. Если вы не избавляетесь от всей массы застоявшегося воздуха, то в вашем организме остаются яды, которые замедляют работу вашего тела. Поэтому, начиная с этого момента, самым важным компонентом вашей новообретенной практики дыхания будет стремление избавиться от всего отработанного воздуха, который засел в нижней полости ваших легких, возможно, еще с восьмого класса школы. Помимо всего прочего, мертвый воздух служит питательной средой для микробов, не говоря уж о том, что это может вызвать дурной запах изо рта.

Помните Дарта Вадера в 'Звездных войнах"? Помните, какие он издавал звуки при дыхании? Вам хочется сжать горло при выдохе и притвориться, что вы Дарт Вадер. Это сужение горла заставляет сжиматься мышцы желудка, что также помогает вытолкнуть наружу застоявшийся там воздух.

4
ПОЧЕМУ ВАШЕ ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ ДИСТРОФИЧНЫМ

Тот, кто дышит наполовину, тот и живет наполовину.
ДРЕВНЕВОСТОЧНАЯ ПОСЛОВИЦА

Помните, когда вы были маленькими и злились на своих мам за то, что они не позволяли вам прогрызать дырку в сосиске или сэндвиче с сыром, вы решали "показать ей" — притворялись, что у вас перехватило дыхание.

Ну так вот, причина того, что ваша мама не бросалась сломя голову хлопать вас по спине в отчаянной попытке привести вас в чувства, заключалась в том, что она знала, что не успеет оглянуться, как сработают ваши рефлексы и возьмут верх над упрямством.

Потому что, если большинство из нас может обходиться приблизительно две недели без пищи (я не смогла бы, но те исследователи, которым приходилось затеряться в снежном буране, вероятно, могут) и два дня без воды, то без кислорода мы можем продержаться только минуты три (а после двух минут в наших жизненно важных органах, включая мозг, обычно происходят необратимые нарушения).

Дыхание настолько важно, что даже не нужно напоминать себе об этом процессе. Если бы оно всецело было возложено на нас, то некоторые из нас забыли бы о нем, так же как мы забываем надевать красивое белье (ну, на тот случай, если произойдет автомобильная катастрофа), или бросили бы его вместе с телефонными счетами. К счастью, дыхание не является такой задачей, которая требует от нас приложения сознательного усилия. Это было бы слишком рискованно. Наоборот, оно является автоматическим процессом.

С одной стороны, это очень хорошо. Но с другой стороны — его дыхание все же очень легко нарушить.

Всякий раз, когда вы расстраиваетесь, вы задерживаете дыхание — не слишком, но вполне достаточно, чтобы уменьшить поступление кислорода. Вспомните о тех моментах, когда вы действительно поддавались печали и вам хотелось плакать, но так как вы находились в кабинете начальника или на третьей скамье в церкви во время венчания вашего кузена, то чувствовали себя слишком неловко, чтобы позволить этим чувствам вырваться наружу. Сдерживая дыхание, вам удавалось сдержать и слезы.

А когда вас охватывает страх, ваше дыхание имеет тенденцию учащаться и становится поверхностным.

Когда физическое и эмоциональное состояние человека изменяется, изменяется и дыхание. И что довольно интересно, изменение характера дыхания тоже оказывает влияние на эмоции. Попробуйте проделать маленький эксперимент. Сядьте прямо, поднимите плечи, ключицу и наклонитесь вперед. Теперь попробуйте сделать вдох. Ощущение несколько жуткое, не правда ли?

В тесной взаимосвязи дыхания с эмоциями нет ничего таинственного. Все это было известно уже тысячи лет назад и сейчас эту связь ежедневно снова и снова открывают в медицинских и психологических лабораториях по всему миру.

На вашем дыхании отражается даже самое незначительное изменение настроения. Как вы, вероятно, знаете, есть книги, посвященные языку тела и тому, как можно определить по внутреннему состоянию тела то, что чувствует человек. Но еще лучше это можно определить по характеру человеческого дыхания. Психологи советуют людям, желающим отработать согласованное дыхание, сначала копировать манеру дыхания друг друга. Поэтому в следующий раз, когда вы назначаете кому-то свидание или сообщаете что-то ошеломляющее боссу, обратите внимание на то, как он или она при этом начинают дышать, и сделайте то же самое, копируя до мельчайших деталей. Каждый человек имеет свой собственный,

уникальный почерк дыхания — нечто похожее на отпечатки пальцев. К сожалению, большинство из нас предает полному забвению свой почерк дыхания. Поскольку дыхание — это что-то такое, на чем нам не нужно сосредотачивать свое внимание, мы обычно помещаем его где-то в самом низу приоритетного списка. И поскольку мы на этом процессе не заостряем внимания, то даже не осознаем, что часто дышим "наоборот", как любит говорить знаменитый оперный тенор Лучано Паваротти.

Попросите человека сделать глубокий вдох. Более чем вероятно, что, будучи даже натренированным первоклассным спортсменом, он втянет живот, выпятит верхнюю часть грудной клетки и поднимет плечи к самым ушам. Подавляющее большинство из нас не делают полных вдохов. Мы приспособились к мелкому, отрывистому, вялому дыханию, что было бы неплохо, за исключением того, что, отказывая нашим легким в полной мощи, мы говорим "нет" также и полному выражению наших эмоций, наших потенциальных возможностей и, следовательно, нашей жизни. Не говоря уж о том, что это вызывает у нас накопление лишнего веса.

Предположим, вы являетесь одним из десяти, кто не дышит в полную силу. Вы, вероятно, удивляетесь, почему именно вы.

Но, прежде чем вы начнете паниковать и отчаиваться, примите к сведению, что ваше дыхание можно отрегулировать. Стоит только уделить этому немного внимания и сделать свое дыхание приоритетным. Переместите его в вашем списке приоритетов с самого нижнего уровня на верхний, где находятся еда и сон. Оно не менее важно.

Представим ваше дыхание в виде спектра. В лучшем случае оно законченное, полное и поступает в легкие глубокими, медленными, ритмичными движениями. Другой конец спектра изображает быстрое, поверхностное дыхание, очень похожее на то, как дышит набегавшаяся собака. Есть много причин тому,

почему люди дышат прерывисто. И ваша причина так же индивидуальна, как и ваше дыхание.

Вот некоторые из наиболее распространенных причин.

1. Условия РАЗВИТИЯ. С того момента, когда мы начали делать первые неуверенные шаги, нас учили держать плечи отведенными назад, а грудь выпяченной вперед. И в то время как такие военного образца позы производят необычайно приятное впечатление на привередливых, любящих муштру сержантов, они ни в коей мере не способствуют хорошему дыханию. Полные вдохи и выдохи лишь выпячивают кишки и идут за бесценок. Такая обусловленная обществом униформа, как мини-юбки, брюки в обтяжку и прочая тесная одежда, также является причиной сдерживания дыхания.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Проблема в сдавливании

Вряд ли вы думаете о правильном дыхании, когда натягиваете на себя эту крошечную черную юбчонку, но дело в том, что одежда — и даже обувь — может помешать вашему полноценному дыханию.

Избегайте:

- *предметов одежды, которые пережимают талию или давят на желудок;*
- *слишком тесной одежды;*
- *тугих поясов или ремней;*
- *туго затянутых галстуков или шарфов;*
- *высоких каблуков, туфель, которые жмут;*
- *тесного нижнего белья;*
- *поясов, корсетов, шнуровок и пр.*

2. ПОДАВЛЕНИЕ эмоций. Очень многие люди часто сдерживают дыхание, потому что не хотят выказывать свои чувства. Мы сдерживаем дыхание, чтобы спрятаться от многих

вещей, которых нас учили не делать: не злиться, не плакать на людях, не кричать на своих родителей.

Проблема в том, что, сдерживая дыхание и дыша поверхностно, мы можем справиться с нашими чувствами и не дать им выйти наружу, но не можем избавиться от них. Они остаются запертыми в мышцах нашего тела. Наши кишки завязываются узлом от страха. И что еще хуже, они "затыкают рот" чувствам радости и раскованности.

Если вы дышите неправильно, то, вероятно, долгое время не испытывали таких чувств, как радость и блаженство. Позвольте мне угадать: вы оправдываете это эмоциональное подавление чем-то вроде "я уже достаточно взрослый человек, чтобы испытывать подобные чувства".

Ну что ж, у меня для вас есть новость. Если вы начнете вдыхать больше кислорода, то начнете испытывать радость и даже блаженство. Прекратить полноценно дышать — значит прекратить полноценно жить. Сделайте глубокий вдох прямо сейчас! Разве вы не хотите чувствовать себя лучше?

3. ТРАВМА. Когда мы чувствуем угрозу нашему здоровью, у нас сразу же вырабатывается энергия, чтобы отразить ее. Наше сердце бьется быстрее, и мы готовимся принять бой. Эта реакция была особенно важна в былые времена, в каменном веке, когда герой мультфильма Фред Флинстоун бежал на диких разъяренных кабанов и динозавров.

После того как страх или стресс проходят, и дыхание восстанавливается, приходит в норму, оно имеет тенденцию не возвращаться полностью к своему оптимальному состоянию, особенно если вы были очень сильно напуганы или потрясены.

Когда вас захлестывают эмоции, часто безопаснее несколько задержать дыхание, дышать не в полную силу. Поэтому, если вы не наладили как следует свою жизнь, то вы, пожалуй, и не дышите в полную силу. Если вы воспитывались в полноценной, конструктивной семье и ваши мама, папа и каждый мужчина или женщина, которых вы когда-либо любили, тоже отвечали вам

любовью, и если вас никогда не запугивали и не оскорбляли, то, возможно, у вас нет проблем с дыханием. Но я до сих пор еще не встречала человека, который имел бы идеально сбалансированный эмоциональный уровень.

4. ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ. Просто просмотрите вместе со специалистами вашей поликлиники по легочным болезням длинный перечень болезней, которые оказывают воздействие на дыхательный процесс. Вот несколько из них: астма, пневмония, бронхит, ларингит, туберкулез, аллергия, хронический синусит и обычная простуда. Даже такие, на первый взгляд, не имеющие к этому никакого отношения болезни, как хроническая усталость, артрит и эпилепсия, также способствуют нарушению дыхания. В общем, да здравствуют врачи, которые назначают дыхательные упражнения, чтобы помочь своим пациентам противостоять некоторым из этих "не имеющих отношения к дыханию" болезням. Даже такие факторы, как неправильная осанка, храп и шаркающая походка, могут оказывать влияние на ваше дыхание.

5. РОЖДЕНИЕ. Только представьте себе. Вы уютно устроились в лоне своей матери. Окружающая среда такая благоприятная, идеальная температура, сколько угодно пищи, никакой угрозы обгореть на солнце, музыка биения материнского сердца создает постоянный комфорт — и вдруг ба-бах! В один прекрасный день вас насильственно выталкивают наружу, в комнату, наполненную ярким светом, громкими голосами и медицинскими сестрами с причудливыми хирургическими маска ми на лице. И как будто этого еще мало, здесь и этот странный доктор, единственное занятие которого, как вы помните, тыкать каким-то непонятным инструментом, прочищая вам путь, и давать шлепки по заду. Этого вполне достаточно, чтобы прервать чье угодно дыхание. По крайней мере, это не очень убедительный способ стимулировать ваш первый вдох.

Существует настоящая школа по отработке дыхания, где основное внимание сосредоточено не на чем ином, как на преодолении травматического характера дыхания и

восстановлении его, начиная от момента рождения. Доктор Фредерик Лебойер, французский врач-акушер, написал даже книгу-бестселлер "Рождение без насилия", которая вдохновляет матерей рожать детей совершенно иным способом. Студентам показали, что младенцы, рожденные по системе Лебойера, имеют менее ограниченный характер дыхания и вследствие этого ведут более здоровый, с меньшими потрясениями образ жизни.

6. КУРЕНИЕ. Об этом сказано уже достаточно.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Задание

В "Книге по дыханию" эксперта Донны Фари говорится: "Дыхание воздействует на вашу дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную и мышечную, а, кроме того, оказывает общее влияние на ваш сон, память, энергетический уровень и способность сосредоточиться".

И вы еще раздумываете, так ли уж важно отрабатывать правильное дыхание?

Ваше задание на последующие несколько дней следующее: обратить внимание на то, как дышат другие люди. Посмотрите, как их эмоции отражаются на характере дыхания. Например, когда люди злятся, понаблюдайте, каким оно становится коротким и отрывистым. Когда они напуганы — посмотрите, насколько ускоряется частота их дыхания. Вот почему артисты, пытаясь продемонстрировать те или иные эмоции, часто начинают дышать характерным для них бурным дыханием. Просто понаблюдайте за этим пару дней. Посмотрите, чему это вас научит.

5
ДИЕТЫ - ЭТО ВСЕ РАВНО ЧТО "РЖАВАЯ" СЕЛЕДКА

Никакая пища или лекарства не сделают для вас того, что сделает кислород.
Энтони РОББИНС, *"Беспредельная власть"*

Для того чтобы выяснить, что диеты не срабатывают, не нужно обращаться за советом к ученым-ракетчикам. Если бы они срабатывали, каждый взрослый американец не весил бы в среднем на 4 килограмма больше, чем десять лет тому назад. Если диеты отвечают всем тем условиям, которые они обещают, то почему каждый третий из нас не просто полный, а страдает от ожирения?

А что касается меня, то могу задать еще более уместный вопрос: почему мы должны лишать себя любимых блюд и подчиняться какому-то режиму во имя той или иной диеты, когда, придерживаясь ее, мы заставляем свой организм всасывать шлаки из собственной сточной трубы. Представьте: вы пришли к своему боссу, чтобы получить чек на зарплату, а он говорит: "Извините, но мы решили не платить вам на этой неделе". Вы остались бы на этой работе и трудились бы неделю за неделей, надеясь, что однажды ваш босс смягчится?

Так вот, это в точности то же самое, что мы делаем, садясь на очередную диету. Некоторые из нас заставляют себя пройти через эту процедуру страданий и наказания, как водится, начиная с понедельника или Нового года, или каждый раз, когда мы наталкиваемся на новую диету, рекламируемую в журналах для женщин. И хоть бы все эти мучения стоили того — если бы нам гарантировали такое тело, как у Памелы Андерсон, — но ведь мрачная статистика гласит: 95% из нас снова набирает тот вес, который мы сбросили, сидя на диете. И вместо того чтобы приобрести столь же прекрасное тело, как у Памелы Андерсон,

все кончается тем, что мы возвращаемся к еще большим объемам.

Ник Руссо, инвестор недвижимости штата Нью-Джерси, потративший тридцать лет в тщетной борьбе за то, чтобы сбросить лишние килограммы, дошел даже до того, что предложил награду в 25 000 долларов тому, кто отговорит его бросить диету. Он даже развесил объявления для "желающих" с собственным изображением, где он сидит и ест в своем любимом ресторане. Он сбросил 51,5 килограмма, затем снова набрал 40, поднял ставку до 100 000 долларов и потерял еще 20 килограммов. Но сегодня, спустя пять лет, он все равно весит 140 килограммов.

Одна моя приятельница жаловалась на своего любовника-алкоголика. Всякий раз, когда она звонила ему, он уже был пьян и не помнил о том, что она пригласила его к своим друзьям на обед, или уже напился, спустив те деньги, на которые они собирались купить билеты на концерт Элтона Джона, и так далее... Одним словом, картина вам ясна. Я спросила у нее: "Почему ты с таким упорством ожидаешь разумного поведения от безрассудного человека? Ведь это все равно, как если бы ты пошла в магазин обуви купить молока. Ты можешь снова и снова возвращаться туда, но в магазине обуви никогда не будут продавать молоко". Так же и с ее другом-алкоголиком — он никогда не будет вести себя так, как хочется ей. Вот так же и те диеты, которые вы продолжаете пробовать на себе, никогда не обеспечат вам постоянного сбрасывания веса.

Нам все время пудрили мозги, заставляя поверить в то, что достаточно сесть на диету и мы всегда будем стройными. Если бы мы могли только удержаться от того, чтобы съесть тот лишний кусок пирога, если бы только последовали предписаниям, данным в конце той или иной книги, если бы мы только смогли лишить себя таких-то калорий, то наш вес сразу снизился бы и все мы после этого зажили бы счастливо. И не только это: прекрасный принц, вероятно, осадил бы своего

белого жеребца у нашего крыльца, а наш начальник дал бы нам шестизначную прибавку к жалованью.

Откуда у нас взялось это ошибочное представление? Разумеется, не из жизненного опыта. Назовите мне хотя бы трех человек, которые сбросили вес благодаря диете и не набрали его снова.

О чем вам нужно подумать в первую очередь, когда вы садитесь на диету? О пище, особенно о пище, насыщенной жирами, которую вам нельзя будет есть и после того, как наконец-то закончится это изнурительное испытание. Даже само написание этого слова должно было бы насторожить вас. Кто захочет делать что-нибудь такое, в чем присутствует слово "умирать"*? С позиции психологии (не говоря уж о физиологической стороне вопроса), диеты никогда не предполагают чего-либо связанного с полетом. Они направлены против человеческого естества.

И хотя мы надеемся на диеты, которым подсознательно показываем кулак, наши проблемы открыто не повинуются нам. Вслух мы говорим: "Я хочу быть стройной. Я собираюсь покончить с вафлями и французскими тостами на завтрак". Но какой-то тоненький голосок изнутри, это трусливое, заискивающее подсознание, стоя на цыпочках и скрестив руки на груди, говорит: "Ни черта не будет".

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

История успеха

Тони — высокий, смуглый и симпатичный, как раз такого типа малый, который мог бы подойти для коммерческой рекламы диетической кока-колы. Как раз той, которую любят смотреть все секретарши: где рабочий-строитель сбрасывает рубашку и с жадностью пьет диетическую кока-колу. Но Тони не был доволен своим весом — во всяком случае, не в такой степени, как ему хотелось бы: он недостаточно хорошо

выглядел (хотя, поверьте мне, это было не так) и чувствовал, что лишние 13,5 килограмма высасывали его энергию. По его словам, он едва мог вытащить себя из постели — даже после третьего резкого звонка будильника.

Тони не собирался бессистемно пробовать какую-нибудь из старых диет. Он уже достаточно видел людей, которые сбросили вес только затем, чтобы потом снова его набрать. Нет, Тони был продувная бестия. Он решил провести кое-какие исследования, прежде чем хотя бы попробовать выбранную им программу по сбрасыванию веса. Он ходил в библиотеку, консультировался с врачами, приглашал на ланчи диетологов.

И, как и большинство из нас, понял, что теорий по сбрасыванию лишнего веса гораздо больше, чем по воспитанию ребенка. Но это не разубедило его. Он продолжал поиски. Только вместо того чтобы ходить к так называемым экспертам, он пошел прямо к цели, прямиком к людям, которые не только похудели, но умудрились также после этого продержаться в форме в течение пяти лет. Иными словами, к людям, которые изменили химию своего тела в лучшую сторону.

А знаете, какой элемент лежит в основе всех успешных программ по сбрасыванию лишнего веса? Простой и чистый кислород.

Разумеется, Тони понял это. Он провел программу глубокого дыхания, собрав вместе все теории и выжав из них основное, — и сбросил около 20 килограммов за тридцать дней. Спустя десять лет он все еще является кандидатом для коммерческой рекламы диетической кока-колы, и поскольку он по-прежнему кипит энергией, то теперь стал гуру номер один в Америке по самопомощи. Его зовут Энтони Роббинс, и если вы хотите побольше узнать о том, как он использует дыхание для похудения и достижения высочайших уровней энергии, то покупайте его книги и кассеты.

Как сказал Карлос Кастанеда в своей книге "Второе кольцо энергии", "люди любят, когда им говорят, что нужно делать, но еще больше они любят сопротивляться и не делать того, что им говорят".

Я знаю, что каждый раз, когда прилагаю сознательное усилие похудеть с помощью диеты, оказывается, что я делаю прямо противоположное. Классическим примером может служить' история с моей давней подружкой по дортуару Китти. Тогда мы с ней приняли решение вызвать друг друга на соревнование. Та, которая первой похудеет на 4,5 килограмма, купит второй новое платье. Мы добросовестно заполнили каждая свою таблицу (у какой уважающей себя женщины нет хотя бы одной такой таблицы?), взвешивались и записывали наши внушительные стартовые показатели в своих календарях. Был понедельник. К следующему понедельнику Китти набрала полтора килограмма, а я — два.

Прежде чем вы ухватитесь за какую-нибудь идею, позвольте мне кое-что прояснить здесь и сейчас. У меня никогда не было особых проблем с весом. Мой лишний вес всегда находился в пределах от четырех с половиной до девяти килограммов, но так как я высокого роста, то всегда могла скрыть свою полноту. По сути, я люблю пошутить относительно похудения, говоря, что люди напрасно тратят время, стараясь сбросить вес. Лучше бы они попробовали нарастить парочку сантиметров роста.

Но поскольку я выросла в Америке в разгар всех этих зубочисток типа "Твигги", то не смогла избежать соблазна и желания присоединиться к ряду компаний за поддержание диеты в питании. В средней школе я воздерживалась от употребления безалкогольных напитков и шоколада. В колледже я стала бегать трусцой, а к моменту, когда мне исполнилось двадцать лет и я уже представляла собой человека с кое-какой профессией, я испробовала все — начиная с "Дексатрима" и заканчивая украшением своей пищи большими скользкими червяками,

которые выползали прямо из нее (это была диета, которую моя сестра вычитала в каком-то журнале для подростков).

Отсюда вытекает второй вопрос. По проблемам диетического питания существует больше теорий, чем относительно убийства Кеннеди. Одна диета советует налегать на белки. Другая утверждает: "О, ужас! Избегайте белков любой ценой. Вместо этого сосредоточьтесь на углеводах". Третья гласит: "Ешьте все, что вам хочется, только обязательно смойте все это соком папайи".

Одного только прокладывания пути через трясину идей о диетах уже достаточно, для того чтобы довести здравомыслящего человека до ручки.

Диеты "кожа да кости"

Но гораздо хуже психологических проблем, связанных с диетами, проблемы физического плана. Регулярное следование диете, фактически, снижает уровень метаболизма вашего тела. Одно исследование показало, что у тех, кто сидел на диете, уже спустя три дня, в течение которых было снижено потребление калорий, снизился также на 20% ваш базовый метаболизм (то есть тот метаболизм, когда вы ничего не делаете).

Ваше тело — я повторяю это снова и снова — представляет собой чрезвычайно мудрую и эффективную машину. Когда оно не получает той пищи, к которой привыкло, загораются сигнальные лампочки и оно (тело) думает: "Впереди голод, лучше создать запасы". Поэтому оно тут же замедляет ваш метаболизм и начинает накапливать жир.

Следовательно, диета не только не срабатывает, но и заставляет ваше тело проявить еще большую склонность к жироотложению, чем это было, когда вы только начинали садиться на диету.

Диетики, буквально говоря, дренируют себя — не только физически, но и ментально (так как всякий раз, когда вы

пробуете пройти диетический курс и это вам не удается, страдает ваше чувство самоуважения), и духовно (учет каждого грамма калорий и жира вытесняет любовь и радость), и материально.
Я не знаю, каков ваш вклад в эту тревожную статистику, но ежегодно американцы, которые садятся на диету, тратят 33 миллиарда долларов. Если бы мы выделили такую же сумму на покрытие национального дефицита, то, вероятно, смогли бы ликвидировать его за пару лет. А если бы все это не шло в кишечник, то только представьте: у вас на руках 33 миллиарда долларов, а это значит, что вы могли бы тратить один миллион долларов в день в течение восьмидесяти лет и у вас все еще оставались бы миллионы для благотворительных целей. Это же сказочные возможности.

Однако, если бы диеты срабатывали, все эти затраты стоили бы того. Но сидение на диетах не оправдывает себя и никогда не будет оправдывать.

В лучшем случае это временное решение проблемы. Поэтому, если вы жаждете во что бы то ни стало временного отощания, найдите другую диету, другую систему потери веса и причин для огорчений. Но если вам хочется иметь постоянно стройную и подтянутую фигуру, то вы обратились по адресу. Эта книга не ставит своей задачей просить вас подсчитывать какие бы то ни было калории или заносить в таблицы каждый грамм жира. Она не ставит своей задачей даже просить вас делать приседания — хотя ее автор, конечно же, одобрил бы это, прими вы такое решение.

Тощие люди — другие изнутри

Эта книга обращается к проблеме, которую сделал известной в 1983 году доктор Лоуренс Лэмб, бывший консультант президентского Совета по фитнесу: "Просто невероятно, как много внимания уделялось уменьшению калорий и как мало тому, как воздействовать на эти калории".

Смешно, что мы тратим так много времени, придумывая всевозможные диеты, и так мало — на обдумывание того, как улучшить переработку потребляемой нами пищи. Вот о чем данная книга. Она о том, как изменить процесс переработки пищи. О том, как изменить ваше тело изнутри.

Ваше тело — это безостановочный уборщик. В своей бесконечной погоне за здоровьем оно непрерывно очищает себя от ненужных отходов. Чем быстрее ваше тело способно удалить отмершие клетки, неусвоенный кровью белок, отжившие ткани и прочий отработанный в процессе метаболизма материал, тем здоровее вы будете.

Эта работа все равно что кусок пирога, когда вы дышите нормально, но, если вы не получаете достаточно кислорода, ваше тело не способно освободиться от токсинов так быстро, как оно должно это делать. Помните, что 70% всех отходов перерабатываются посредством вашего дыхания.

А если вы не избавляетесь от токсинов, то постепенно накапливаете дополнительные отходы, а ведь они должны куда-то деться. У вашего тела почти нет выбора, разве что отложить этот отработанный материал в жировых клетках.

Все было бы не так скверно, если бы это не сковывало вашу энергию. А эта энергия вам необходима.

Работа вашего тела ужасно напоминает работу автомобиля. Ваша пища, как и бензин, масло и прочее горючее, состоит из углеводов. Соедините ее с кислородом — и воспламенится энергия. В сущности, фраза "сжигание жира" не так уж далека от истины, как это может показаться. Без кислорода не может быть пламени, не может быть тепла, и невозможно избавиться от всех этих проклятых калорий.

Представьте следующее. Если бы вы купили новую марку "Феррари" (лично меня устроил бы новый джип "Чероки"), вы, вероятно, не стали бы покупать самое дешевое горючее, какое только можно найти. Наоборот, вы купили бы самый лучший бензин и залили бы полный бак.

То же самое сделают для вас приведенные в данной книге упражнения. Они гарантируют вам заправку самым лучшим топливом за самую удобную цену.

Доктор Джек Шилдс, высокоуважаемый специалист по лимфосистемам из Санта-Барбары, штат Калифорния, помещал в тела людей кинокамеры, чтобы посмотреть, что же стимулирует удаление токсинов. Вы уже догадались, что именно? Глубокое дыхание диафрагмой. Он обнаружил, что глубокое дыхание животом может увеличить скорость, с которой ваше тело удаляет токсины, сводя ее до пятнадцати минут.

Кажется, этого достаточно, чтобы заставить вас захотеть сделать глубокий вдох.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
Более гибкий позвоночник

Одной из основных причин, почему люди, которые правильно дышат, выглядят моложе, является то, что у них более гибкий позвоночник. Ваша грудная клетка, в которой расположены легкие, прикреплена к позвоночнику; поэтому каждый раз, когда вы накачиваете воздухом ваши легкие до их полного объема, вы тем самым тренируете свой позвоночник, а он в этом очень нуждается. И каждый врач может сказать вам, что гибкий позвоночник является ключом к долголетию и крепкому здоровью. Вот хорошее упражнение для этого.

1. Лягте на спину.

2. Начинайте делать вдох носом.

3. Когда вы сделали вдох, выпрямите позвоночник, приподняв вверх копчик. Приподнимание копчика способствует разглаживанию желудка, который выжимает наружу застоявшийся воздух.

4. После того как вы выдавили как можно больше воздуха, расслабьтесь и пусть вдыхание идет естественным порядком. Сначала будет такое чувство, как будто воздух не попадает

внутрь. Но поверьте мне: благодаря вакуумному эффекту после усиленного выдоха вы втянете больший объем воздуха.
5. Повторите все упражнение двенадцать раз.

6
ДЫХАНИЕ ОБЕСПЕЧИТ ВАМ ИЗБЫТОК ЭНЕРГИИ

Если бы кислород был изобретен сегодня, он стал бы основным пунктом в медицинских предписаниях.
РОБЕРТ ФРАЙД, доктор философии, "Связь с дыханием"

Когда я впервые сделала открытие, что можно сбросить вес с помощью более интенсивного дыхания, у меня в голове начали вихрем крутиться всякого рода вопросы.

Как может что-то столь простое быть столь эффективным? Как можно было проглядеть нечто столь эффективное? Конечно, в наш век, когда люди как одержимые носятся с проблемой похудения, кто-то где-то уже раньше заметил бы эту взаимосвязь. Я имею в виду, что если люди могут придумать всякие эротические ананасные диеты (съедайте по ананасу два раза в неделю, как утверждают датские авторы, и вы не только похудеете, но и приобретете невероятную сексуальную силу), винные диеты (эта идея, как я понимаю, состоит в том, что если вы во время еды будете выпивать достаточное количество сухого вина), то умрете еще до того, как ожиреете, удобряя себя всякой дрянью), то, конечно же, кому-то могло прийти в голову подсчитать, сколько можно сбросить килограммов, накачивая свое тело кислородом.

Вскоре я узнала, что действительно кто-то сделал это, а именно изобретатели аэробных упражнений. Аэробика, если вы помните, означает "упражнения с воздухом". И хотя мы с незапамятных времен — когда первый пещерный человек с невероятной скоростью гнался за своей так называемой невестой через глубокое ущелье — выполняли "упражнения с воздухом", этот термин по-настоящему не отпечатался в нашем сознании, и так продолжалось до середины 1960-х, когда доктор Кеннет Купер сделал открытие, что кислород является ключом к тому, как заставить наше тело работать лучше.

Другой важной отраслью физических упражнений являются анаэробные упражнения, то есть те, которые не требуют кислорода или, по крайней мере, не более того объема, который вы потребляете, сидя на диване и читая "Мосты округа Мэдисон". Подъем тяжестей, бодибилдинг и другие типы тяжелых мышечных упражнений основаны на анаэробной технике выполнения, которая, как вы можете заметить, глядя на фотографии Арнольда Шварценеггера, не способствуют приобретению хрупкой, стройной фигуры.

Аэробные же упражнения, включающие такие виды активной деятельности, как бег трусцой или танцы, способствуют этому. Люди, открывшие для себя способность прыгать, крутиться и бегать, до тех пор, пока их дыхание не станет быстрым и отрывистым, как у домашней собачонки, смогли сбросить лишний вес. Но они не смогли понять того, что на самом деле эту работу сделало именно дополнительное поступление кислорода. Конечно, помогли и дополнительно разработанные мышцы. Упругая мышца сжигает жир быстрее, чем дряблая. Но главное на пути к их успеху было то, что они преобразовали свое тело из производителя жира в производителя энергии. И сделало это именно дополнительное поступление кислорода, а не само упражнение.

Выработка энергии без кислорода не является эффективной. Наши клетки могут сделать это. Это называется анаэробным метаболизмом. Но для выработки энергии в шестнадцать раз лучше аэробный метаболизм. Вот почему революция фитнеса началась с аэробных упражнений.

Вероятно, сейчас самое время заметить, что я ничего не имею против упражнений в целом. В сущности, я должна была бы называть себя рьяным сторонником ожирения. Во что бы то ни стало делайте физические упражнения при каждой возможности. То, что я хочу сказать, это: если вы не можете выполнять физических упражнений — из-за отсутствия времени, слишком большого веса или чего бы то ни было еще — вы все же можете

накачивать свое тело кислородом, отработав правильное дыхание.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
Витамин O^2

Недостаток кислорода в тканях является основной причиной всех заболеваний дегенеративного характера.
СТЕФАН ЛЕВИН, доктор философии, биолог

Кислород — это нечто такое, что мы принимаем как должное. Нам не нужно за него платить. Мы даже не можем его увидеть.

Однако недавно кислород вошел в моду. В Канаде в барах подают "глоток" чистого кислорода. В Японии люди платят огромные деньги, чтобы побыть в кислородных кабинах. И, разумеется, кто не помнит кислородную барокамеру Майкла Джексона.

Причуда это или нет, но никто не станет спорить о том, что кислород является жизненно важным элементом для крепкого здоровья. В 1931 году доктор Отто Варбург, немецкий врач, лауреат Нобелевской премии, открыл, что нормальные, здоровые клетки преобразуются в злокачественные, когда не получают достаточного количества кислорода.

Как мы теперь знаем, кислород играет решающую роль в правильном функционировании иммунной системы. Благодаря его способности убивать инфекцию, бактерии, вирусы и других паразитов, кислород использовался для лечения сальмонеллеза, холеры и других болезней. Один врач использовал даже твердый кислород для очистки воды в странах третьего мира.

За последние несколько лет появилось множество компаний, предлагающих кислородные пилюли. Быстрый поиск по сети Интернет даст вам названия сотен компаний,

продающих аллотропный кислород. Его приверженцы утверждают, что он имеет следующие преимущества:

- *повышает энергетический уровень;*
- *укрепляет иммунную систему;*
- *повышает сосредоточенность и внимание;*
- *успокаивает нервную систему;*
- *убивает инфекционные бактерии;*
- *улучшает усвоение витаминов, минеральных солей, аминокислот и других необходимых питательных веществ;*
- *ограничивает образование токсинов и ядовитых веществ в клетках, тканях и кровотоке.*

Позвольте рассказать вам одну историю о знакомой мне женщине. Ее зовут Сондра Рей, и если уж кто и дышит в полную силу, так это она. Сондра написала две или три книги о дыхании и сделала карьеру на том, что она называет перерождением, — методе дыхания, при котором ваши вдохи и выдохи взаимосвязаны. И сама она типичные "кожа да кости". Она, наверно, могла бы стоять под веревкой для развешивания белья во время ливня и не намокла бы.

Я познакомилась с Сондрой четыре или пять лет тому назад в Кейп-Коде. В то время Сондра не занималась физическими упражнениями. Не занималась на протяжении многих лет. Возможно, и сейчас их не делает, насколько я ее знаю. На семинаре, который мы посещали, кто-то упрекнул ее за это непростительное упущение в ее образе жизни.

— Как вы можете ожидать от нас какого-то подъема, чтобы стать стройными людьми, если сами не делаете этих упражнений? — вот общее настроение, которое владело аудиторией. Сондра, со всей своей дыхательной убежденностью, приняла этот вызов:

— Найдите самое трудное упражнение по аэробике, и я приду сделать его вместе с вами.

Чтобы не затягивать свой рассказ, скажу, что Сондра не только справилась со всеми брошенными ей вызовами, но и вышла из класса, правда, тяжело дыша. Все остальные остались лежать на полу, хватая ртом воздух и полностью измотанные.

Или возьмем историю о двух братьях. Один был профессиональным скалолазом, другой — инженером. Однако случилось так, что инженер стал фанатическим приверженцем йоги, которая, как известно, основана на дыхательных упражнениях. Выполнять упражнения йоги, не уделяя основного внимания дыханию, это все равно, что играть в бейсбол без биты. В любом случае эти два брата решили вместе совершить восхождение на один из самых высоких горных хребтов. Тот брат, который занимался йогой, боялся, что не сможет преодолеть этого пути. Поскольку конец этой истории ясен и так (он поднялся с удивительной легкостью), я не стану понапрасну занимать ваше время.

Позвольте только сказать, что дыхание, так же как и физическое упражнение, очень эффективно при накачивании ваших легких кислородом. Которое в конечном счете и является тем, что действительно устраняет этот лишний вес.

Роль упражнений

Как только Джейн Фонда надевала спортивное трико, уже одно это давало установку на то, что упражнения, которые она показывает, сжигают жир. Это особенность нашего национального духа. Но имейте в виду, что, для того чтобы сжечь тысячу калорий, которую вы накопили в "Макдональдсе", требуется пробежать десять миль. Учтите, что вам нужно потратить, по меньшей мере, шесть часов на бег, езду на велосипеде и греблю, чтобы переработать все это. Или тридцать минут прыгать со скакалкой. Вы с жадностью записываете расход калорий в своей портативной записной книжке. А, оказывается, сожгли всего каких-то двести калорий! В лучшем

случае, вы могли бы расчитывать на дополнительную булочку к обеду. Вот тебе и на!

К счастью, ученые сейчас больше внимания уделяют важности физических упражнений. Ваше тело продолжает сжигать калории в течение двадцати четырех часов и после упражнения. Даже после того, как вы перестали двигаться, ваши энергетические колеса продолжают вращаться, поддерживаемые вырабатываемым теплом. В результате у человека, регулярно выполняющего физические упражнения, сохраняется тот же уровень энергии и в состоянии покоя, который у других людей вырабатывается только в процессе движения.

Весь этот дополнительный кислород изменяет химию ваших клеток. Они уже не те, после того как оказались наполнены дополнительной порцией кислорода. Они действуют иначе. Они получили новую стратегию. Поэтому — что делают ваши клетки, чтобы обработать избыток кислорода, поступивший за счет упражнения? Они переключаются на режим окисления.

Окисление — это модное слово, обозначающее сжигание. Дополнительный кислород поддерживает сжигающее жир пламя. Чем больше кислорода вы введете в это пламя, тем быстрее оно будет производить процесс сжигания. Другими словами, вы заменили машину по накоплению жира на машину по его сжиганию. У вашего метаболизма нет иного выхода, кроме как резко увеличить свой темп.

Еще следует упомянуть, что кислород, который вы получили в процессе упражнения, используется, для того чтобы уберечь ваши мышцы от вырабатывания молочной кислоты, которая вызывает усталость, спазмы и боли. С другой стороны, глубокое дыхание обеспечивает вашему телу больше кислорода, чем необходимо, что дает дополнительную энергию и дополнительное топливо для сжигания жира.

Если вы серьезно решили изменить свой вес, то, несомненно, вы, как и ваши клетки, нашли новую стратегию. Вы

нашли способ изменить химию своего тела и постоянно поддерживать его в этом состоянии. Только диетами вы этого не добьетесь. Да, возможно, вы сможете сбросить полкилограмма или килограмм, а может, даже и пять. Но через несколько недель, после того как возобновите обычный режим питания, вы опять начнете плакаться кому-нибудь по телефону о том, что вам нужно снова похудеть.

Единственным способом изменить свой вес и поддерживать его в неизменном состоянии является изменение химии вашего тела. Это сделают упражнения. Возможно, это сделают гормоны и химические вещества. Но самым наилегчайшим, самым удобным, самым дешевым способом изменить химию тела является наполнение его кислородом.

Используя дыхательные упражнения, предлагаемые в этой книге, вы можете отрегулировать свое тело в течение трех недель. Вы буквально "почините" всю свою клеточную структуру. Вы можете накачать свой метаболизм так, что у него никогда не появится даже намека на повторное отложение жира.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Поза "дохлой форели" и прочие советы по дыханию

1. Никогда не напрягайтесь. Дыхание — это естественная функция тела, и предполагается, что оно должно доставлять удовольствие.
2. Никогда не загоняйте воздух в легкие насильно.
3. Сосредоточьте все свое внимание на самом процессе дыхания.
4. Держите челюсть в расслабленном состоянии. Мы, эксперты, называем это позой "дохлой форели". Возможно, это не самая лучшая стратегия, для того чтобы произвести прекрасное впечатление на свидании, но это идеальный способ для затягивания кислорода в нижние доли легких.
5. Слегка нажмите на желудок в конце дыхательного цикла, для того чтобы вытеснить последний застоявшийся воздух.

7
ВАШ МЕТАБОЛИЗМ НЕ ЖЕЛЕЗНЫЙ

Дыхание регулируется как телом, так и разумом,
и только оно может свести их вместе.
ТАЙ ХАТ ХА, буддийский монах и создатель дыхательных систем

Если вы когда-нибудь винили замедленный метаболизм в своей проблеме избыточного веса, то вам, вероятно, не понравится эта глава. Это притянутое за уши, устаревшее оправдание, от которого пора избавиться

Я не собираюсь быть совсем безжалостной. Я с готовностью допускаю, что вы, как и всякий другой человек, имеете предрасположенность к определенному виду метаболизма. Например, если вы женщина, то ваш метаболизм немного медленнее, чем у мужчины. Если вы уже не ребенок, то ваш метаболизм уже не такой быстрый, как прежде (ваш метаболизм начинает замедляться после двадцати лет). А если вы уже стали родителями, прародителями — а, как известно, каждый "предок" имеет избыточный вес, — то ваш метаболизм может оказаться и вовсе замедленным.

Но если скорость метаболизма определяет пол, возраст и наследственность, то, как мы объясним, почему Джессика Тэнди, Уолтер Хадсон и Линетта Файнштейн имели такой внешний вид. Покойная Джессика Тэнди, как вы знаете, была стройной и подтянутой до самой смерти, до восьмидесяти пяти лет. Уолтер Хадсон же, который имел вес 634 килограмма (а, как вы помните, у мужчин метаболизм предположительно на 5— 10% быстрее, чем у женщин), здорово расшибся, идя в ванную комнату из спальни, где затем провел почти двадцать семь лет, завернутый в простыни. Если вы помните эту историю национального масштаба, то знаете, что, для того чтобы поднять его и перенести обратно в постель, целой бригаде скорой помощи (в которой в основном были очень худые женщины) потребовалось четыре с половиной часа. Линетта Файнштейи

была тоненькой девочкой, когда училась в средней школе. На выпускном вечере она была самой изящной. Но ее родители были самыми толстыми из всех находившихся в аудитории, в которой нам вручали аттестаты.

Я пытаюсь подчеркнуть, что возраст, пол и наследственность — это всего лишь крошечная часть загадочного процесса метаболизма. На метаболизм оказывают влияние сотни факторов; он постоянно меняется, перерабатывая ингредиенты, которые вы ему дали.

Большинство из этих факторов находятся под вашим контролем. Другими словами, если у вас замедленный метаболизм, то это ваш выбор. Доктор Роберт Гиллер, доктор медицинских наук, который написал книгу под названием "Максимальный метаболизм", говорил, что факторы, влияющие на метаболизм, в гораздо большей степени находятся в нашей юрисдикции, чем те, которые не оказывают на него влияния.

Это хорошие новости.

В сущности, чем скорее вы это поймете и усвоите, тем скорее мы сможем собраться где-нибудь и отпраздновать это дело.

Эффективность скорости метаболизма всецело в вашей власти. А это значит, что вы можете изменить свой метаболизм. Вы можете изменить скорость, с которой ваш организм перерабатывает пищу.

Запомните: ваше тело настолько хорошо, насколько хороши ингредиенты, которые вы дали ему для переработки. И хотя существует масса книг, где подробнейшим образом описаны всевозможные виды продуктов, которые вам следует есть (вместе с рецептами их приготовления), типы упражнений, которые вам следует делать (вместе с программами их выполнения), и так далее, эта книга касается только одного ингредиента — объема кислорода, который вы даете своему телу.

По сути, концентрация внимания на чем-то еще — лишь пустая трата времени. Ваше дыхание воздействует на каждую, даже самую незначительную функцию тела, но особенно на ваш метаболизм. Дыхание и метаболизм неразделимы. А кислород является ключом — и всегда будет ключом, — который включает скорость метаболизма.

Например, если бы вы вошли в лабораторию и сказали: "Доктор, у меня замедленный метаболизм. Вы можете дать мне какое-нибудь объяснение?" — он пристегнул бы вас к некоему аппарату (конечно, после того как вы оплатили бы счет, превышающий несколько сотен долларов) и измерил, сколько кислорода ваше тело расходует на выработку энергии. На каждые 4,8 калорий тело человека средней конституции сжигает один литр кислорода. Другими словами, ваш метаболизм — это не что иное, как мерило того, сколько вы сжигаете кислорода.

Разве уже одно это не говорит о том, что чем больше кислорода вы даете своему телу, тем выше скорость вашего метаболизма?

Если вы сидели в течение какого-то времени на диете, то, вероятно, слышали такое выражение: "Дать установку"? Теория, объясняющая причину того, почему не срабатывают диеты, состоит в следующем: как только вы сбросите вес и оставите диету, ваше тело автоматически возвратится к тому же весу, при котором оно чувствовало себя наиболее комфортно.

По большей части она (теория) справедлива. Диеты — это временные установки.

Если вы хотите изменить свой вес и всегда поддерживать это состояние, то вам необходимо навсегда изменить темп работы вашего тела. Дайте ему новую установку.

Не знаю, как вы, но если бы у меня был выбор — сесть на диету со всеми сопутствующими ей лишениями, чувством вины и грейпфрутами или изменить химию своего тела, то я выбрала бы второй вариант.

Это как раз то, о чем повествует эта книга, — не о подсчете калорий, граммов жира или чего-то еще. Она о преобразовании вашего тела, об изменении его биохимии. Если вы последуете совету и данным в этой книге дыхательным упражнениям, то сможете полностью исправить химию своего тела. Обеспечивая тело полным объемом кислорода, вы сможете изменить его клеточную структуру на очень глубоком уровне. А это значит, что вам больше не нужно беспокоиться об употребленных за завтраком граммах жира.

Благодаря дыханию вы сможете превратить свое тело из неподвижного, наполненного токсичными веществами отстойника в прекрасно отлаженный, заряженный энергией метаболический шедевр.

Но сначала давайте посмотрим, что же такое в действительности метаболизм. Говоря о метаболизме, мы обычно имеем в виду то, насколько быстро наш организм перерабатывает пищу. У человека с замедленным метаболизмом, как правило, ограничено употребление моркови, бобов и тофу, тем не менее, он набирает вес. Вероятно, вы даже говорили себе: "Все, что я ем, идет прямиком в ляжки". А те чертовы счастливчики, у которых высокий уровень метаболизма, могут литрами употреблять шерри "Гарсия" и через два часа снова испытывать чувство голода. Такое впечатление, что их тела лучше приспособлены для переработки пищи.

Если вы спросите у какого-нибудь ученого, что такое метаболизм, он ответит вам, что это "общая сумма всех химических реакций, происходящих в ваших живых клетках". Это та быстрота, с которой тело вырабатывает энергию, — не только ту энергию, которая требуется для переваривания шерри "Гарсия", но которая необходима для всех многочисленных очистительных работ нашего тела. Метаболизм — это скорость, с которой ваше тело гоняет кровь к мозгу, сердцу, печени, почкам, ногтям пальцев ног и т.д.

По существу, 75% энергии вашего тела используется для общего его поддержания. Поэтому у человека с более высоким уровнем метаболизма пища будет перерабатываться быстрее и быстрее будут отрастать ногти на ногах, когда он взбирается на гору Эверест, нежели когда он сидит и играет в "блошки". Это ваша задача: быть всегда эффективной топкой для жира, изменить свою базовую скорость метаболизма (в состоянии покоя).

Дыхание является ключом зажигания и ускорения вашего метаболизма. Когда вы вдыхаете больше кислорода, происходят явления, ускоряющие метаболизм.

Во-первых, повышается тепловой уровень тела. Если вы когда-нибудь готовили на заднем дворе барбекю, то понимаете принцип взаимосвязи между теплом и кислородом. Что вы делаете, если этот чертов древесный уголь не хочет разгораться? Вы дуете на него! Подобным же образом дрова в камине не дадут тепла без кислорода. Чем больше кислорода, тем горячее угли. Чем больше кислорода, тем сильнее огонь.

И хотя это может напоминать полезный совет для девушек, желающих провести время у костра, тем не менее, это также необходимая информация для каждого желающего сбросить лишний вес. У худых людей, людей с высоким уровнем метаболизма, значительно более высокая скорость тепловой обработки. Поэтому, для того чтобы подкачать свой метаболизм, вам необходимо разжечь клеточные топки, обеспечив их большим объемом кислорода. Путем глубокого дыхания вы можете привести в порядок свой термостат.

С течением времени вы сможете создать такой термостат в своем теле, что он будет всегда исправно сжигать жир — спите ли вы, сидите или поднимаетесь на Эверест.

Выделение тепла идет также очень эффективно при изменении вашей клеточной структуры. Вспомните, что может сделать стеклодув из небольшого куска стеклянной трубки. При разогревании твердое стекло плавится и приобретает

всевозможные формы, превращающиеся затем, после охлаждения, в вазы с цветами, лебедей и идущих по следу собак. А без нагревания эта стеклянная трубка просто разбилась бы вдребезги, если бы мы попытались сделать из нее собаку.

По мере того как наши клетки нагреваются благодаря дыханию, они становятся более эластичными, менее ломкими. Они начинают расширяться, создавая большое пространство для циркуляции межклеточной жидкости. Они лучше впитывают питательные вещества и высвобождают токсины. Тепло способствует очищению органов, тканей и обновлению всей внутренней системы организма.

Фактически, ничто не окажет большей помощи вашему телу, чем очистка его от метаболических отходов. Почти 700 миллиардов клеток ежедневно заменяются новыми. Но старые клетки токсичны и должны быть удалены из организма. Это не является большой проблемой для того, чье тело функционирует нормально, кто дышит глубоко и в полную силу.

Но если вы не получаете достаточно кислорода, то отжившие клетки и прочие метаболические отходы могут "замешкаться" в вашем теле, требуя огромного расхода энергии. Это та энергия, которая могла бы использоваться для переработки пищи и сбрасывания веса.

Более глубокое дыхание обеспечивает правильную циркуляцию жидкости в почках, желудке, печени и кишечнике.

Если вы не получаете достаточно кислорода (как вы помните, 90% из нас не получают его), то ваш метаболизм автоматически замедляется. Ваши клетки не могут сжигать жир так же быстро, как они его накапливают. Следовательно, ваш метаболизм переходит в режим консервации.

Ученые выявили два основных пути метаболизма — эрготропический (то есть рабочий) и торпотропический (то есть бездействующий). Давайте разберемся. Если бы вы были начальником и наняли один из этих двух метаболических способов, то определенно захотели бы предложить

"эрготропику" больше денег. Плюс премиальные. В эрготропическом режиме работа всегда бывает сделана; жиры сжигаются. В торпотропическом же все делается с ленцой; предпочтение отдается накоплению жира. "Торпотропик" рассуждает так: "Почему я должен убирать этот жир из тела, когда с тем же успехом могу просто залепить его в клетку?" А если для этого недостаточно клеток, то он даже сделает новые, чтобы затолкать туда жир.

Когда вы не получаете достаточного количества кислорода, ваше тело автоматически "нанимает" метаболизм, который увиливает от работы. Но когда вы дышите глубоко, то впускаете в свою команду труженика.

К сожалению, люди с замедленным метаболизмом страдают также и вялой циркуляцией крови, когда она не может циркулировать так, как ей положено. Китайцы относятся к крови как к священному, неутомимому, красному дракону, которого нужно постоянно кормить. Глубокое дыхание — это кнопка, нажатием которой запускается процесс подачи пищи дракону.

Для людей с замедленным метаболизмом характерно то, что их лимфатическая система не функционирует должным образом. И так как лимфатическую систему можно сравнить со сточной трубой или грузовиком-самосвалом, который не может полностью сбросить мусор, ваше тело превращается в деловой центр Нью-Йорка во время забастовки мусорщиков.

Гора мусора нарастает. И опять-таки глубокое дыхание служит кнопкой, стимулирующей лимфатическую систему.

Другим элементом, который поддерживает нашу систему, является добрая старая H_20. И что такое вода, если не две части водорода и одна часть... кислорода? Когда ваше тело не получает достаточно кислорода, оно не может вырабатывать достаточно воды и не может вымывать токсины. Опять-таки решением будет снабдить ваше тело большим количеством кислорода. Таким образом, все эти избыточные молекулы водорода соединяются с дополнительным кислородом для очищения вашей системы.

Но есть еще и проблема стресса. Это одна из главных опасностей для метаболизма. Сколько раз вы уже садились на диету и преуспевали, до тех пор, пока не происходит какая-нибудь стрессовая ситуация — вроде получения счета за электричество за весь летний период или отломанного каблука на ваших новых туфлях за 120 долларов? Когда тело сталкивается с любого рода стрессом — будь то затор на дороге или босс, который был в прежней жизни Аттилой, вождем гуннов, — оно отвечает выбросом в организм антистрессового гормона (адреналина). Наиболее часто это бывает норепинефрин. Это прекрасно, за исключением того, что, когда весь запас вашего норепинефрина истощается, метаболизм вашего тела со скрипом останавливается или, по крайней мере, замедляется. Что еще хуже: когда уровень норепинефрина низкий, вырабатывается инсулин (гормон голода).

Я понимаю, что мои слова начинают звучать как заезженная пластинка, но глубокое дыхание является также лучшим средством от стресса. Если вы не верите мне, спросите Американскую медицинскую ассоциацию, в журнале которой печаталось множество статей об использовании диафрагмального дыхания для снятия стресса.

Возможно, "глубокое дыхание" звучит слишком хорошо, чтобы отражать истину. И может ли это действительно быть решением всех этих проблем?

Да. Научившись правильно дышать, наполняя кислородом свои клетки, вы сможете восстановить свой метаболизм для максимально эффективной работы.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Свободное дыхание

Выносливый человек дышит пятками.
ЧЖУАН-ЦЗЫ, философ-даосист

Здесь даны несколько характеристик, которые вы обнаружите, когда будете действительно свободно дышать.

- *Все ваше тело двигается волнообразно. В качестве хорошей наглядной модели понаблюдайте за спящим ребенком.*
- *Ваша грудная клетка гибкая и расширяется подобно эластику.*
- *Центральная диафрагма выполняет большую часть работы.*
- *Дыхание распространяется во всех направлениях, подобно тому, как раскрываются лепестки цветка.*

8
НЕСКОЛЬКО СУХАЯ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ГЛАВА О ТОМ, КАК РАБОТАЕТ ВАШЕ ТЕЛО

В своем медицинском кабинете я всем пациентам рекомендую глубокое дыхание. Я даю предписание — принимать по два вдоха перед едой, перед сном и по необходимости.
РОНАЛЬД ДАСКИН, доктор медицины

Я не собираюсь утомлять вас теми прописными истинами, которые можно найти в любом школьном учебнике, где объясняется, что значит для человека дыхание. Поверьте, я прочла дюжины таких текстов и все они оставляют желать лучшего.

Но есть пара моментов, которые вам следует знать.

Будучи новичками в этом деле, вы должны знать, что ваше тело состоит из 75 триллионов клеток и что здоровье вашего тела всецело зависит от их здоровья. Если ваши клетки забиты всякого рода токсичными веществами, то они устают от этой перегрузки, а, следовательно, и вы тоже.

Ничто не может лучше выразить ваше самочувствие, уровень энергии и даже ваш вес, чем эти крошечные, тончайшие клетки, которых вы даже не можете увидеть без микроскопа. Причиной столь большой важности этих клеток является то, что они вырабатывают энергию, поддерживающую ваше тело. Фактически, каждая из них представляет собой завод по химической переработке продуктов с круглосуточным режимом работы. В то время как вы сидите и смотрите телевизор, или играете на фортепиано, или даже дремлете перед обедом, эти маленькие динамо-машины заняты выполнением тысяч химических реакций. Они трудятся двадцать четыре часа в сутки, все семь дней в неделю. У них нет ни выходных, ни отпусков.

Они работают днем и ночью, чтобы превратить эти многочисленные химические реакции в энергию.

И в то время как вы, возможно, думаете, что эта энергия используется только для таких физических нагрузок, как открывание и закрывание дверцы вашего холодильника или наблюдение за тем, чтобы вовремя оторвать только что научившегося ходить ребенка от рулона с туалетной бумагой, которой он только что обмотал себя, вырабатываемая вашими клетками энергия используется также для функционирования ваших почек, роста волос и отшелушивания отмершей кожи на локтях. В сущности, 75% работы, которую выполняют ваши клетки, не имеет ничего общего с физической деятельностью. Она заключается просто в поддержании вашего тела.

Как видите, ваши клетки несут на себе весьма тяжелый груз — круглосуточную ответственность за выполнение миллионов операций, которые происходят в вашем теле: они чинят на скорую руку ободранные до крови коленки, преобразуют углеводы в глюкозу, перегоняют кровь из пункта А в пункт Б.

Нет нужды говорить, что все эти миллионы непрекращающихся действий требуют горючего — и много, очень много. А топливом, которое приводит в действие ваше тело, является кислород. Безусловно, организму требуются также пища и вода, но основным ингредиентом, преобразующим пищу и воду в энергию, является не что иное, как обыкновенный кислород.

К сожалению, большинство из нас не получает каждый день достаточно кислорода. И следовательно, мы не обеспечиваем свои клетки необходимым количеством горючего. И в то время как тело с удивительной легкостью создает запасы углеводов, белка и других необходимых веществ, оно не может накапливать кислород. Вы должны поставлять его непрерывно, делая вдох за вдохом.

Я узнала о кислороде весьма необычным путем. Я принадлежу к числу тех людей, которые любят сидеть и смотреть на огонь — в камине, на костер, на свежем воздухе, на пламя свечи и так далее.

Но, несмотря на мое пристрастие к пиротехнике, я не всегда могла похвастаться своим умением разжечь огонь. Я тесно укладывала дрова, полено к полену, в виде хорошо уложенного штабеля. Я запихивала под них ворох старых газет, чиркала спичкой — и безнадежно смотрела, как мой огонек начинал потрескивать и угасал (и так раз за разом). Наконец, какой-то бродяга в парке Колорадо сжалился надо мной и объяснил необходимость оставлять пространство между поленьями: они не могут гореть без кислорода.

Так же и ваши клетки не могут функционировать без кислорода. Они попросту не будут работать должным образом. Вы можете съедать брюссельскую капусту на завтрак, зеленые морские водоросли на обед и соевый творог на полдник, но, если вы не обеспечите свои клетки достаточным количеством кислорода, они никогда не будут полностью здоровыми.

А теперь вернемся к школьному учебнику...

Ваши легкие, как, наверное, объяснял вам учитель биологии в седьмом классе, представляют собой резервуары, содержащие кислород. Естественно, он не может оставаться там долгое время. Как только вы делаете вдох, эти крошечные шарообразные мешочки (альвеолы), очень напоминающие гроздь винограда, фильтруют кислород в ваш кровоток. В то же самое время, когда они выбрасывают кислород в кровь, альвеолярные мешочки высасывают из крови углекислоту и посылают ее обратно через ваши легкие в атмосферу.

Я люблю представлять весь дыхательный процесс как вышколенного официанта, который приносит вам меню, уносит его, после того как вы сделали заказ, затем приносит вам блюда, а после того как поели, убирает тарелки.

Теперь, когда вы полностью обучены процессу дыхания, давайте поговорим о том, что происходит, когда эта столь тонко сконструированная система разлаживается.

Такси, подвозящее кровь, — мышца, более известная нам как сердце, — до удивления зависимо от процесса распределения крови по клеткам. У большинства людей оно работает достаточно стабильно. К сожалению, этого нельзя сказать о легких. Поглощаемый объем воздуха у всех людей разный. Певцы и спортсмены, например, могут поглощать с каждым вдохом 9 литров воздуха. В то время как все остальные люди вдыхают менее полутора литров. Хотите — верьте, хотите — нет, большинство из нас потребляет менее одной пятой того объема кислорода, в котором нуждается наше тело, — то есть 20% того объема, который способны вместить наши легкие.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Нарисуй и разберись

Давайте сейчас остановимся на минутку, сделав паузу для этого упражнения. Видите это нарисованное тело? Возьмите маркер и начертите на нем схему легких. Не заботьтесь о своих художественных способностях. Просто нарисуйте легкие так, как вы их себе представляете.

Прекрасно, а сейчас посмотрите на них. Сколько места занимают очерченные вами легкие? Это как раз то, чего я боялась. Вы нарисовали их, начав где-то высоко в области грудной клетки и закончив сразу же под бюстом.

Это общая для всех ошибка. Ваши легкие опускаются вниз, до самого пупка. На самом деле они имеют форму пирамиды. Поэтому, когда вы дышите только верхней частью легких (что делает большинство из нас), кислород не доходит до важной их нижней части. В верхней части наших легких поток крови в легочных капиллярах составляет всего полчашки или около того. В нижней части он увеличивается в десять раз. Так давайте способствовать тому, чтобы кислород попадал вниз, где он может быть использован.

Итак, иначе говоря, ваши драгоценные клетки не получают достаточно топлива. Они буквально задыхаются, ловя ртом воздух. Если вы когда-нибудь поднимались на вершину высокой горы, то понимаете, о чем я говорю. Вы с трудом переводите дыхание, перестаете поддерживать разговор, потому что ваше тело не получает достаточно кислорода. Вот как вы заставляете работать свои клетки почти каждый день. Если бы они могли говорить, они бы издали пронзительный вопль: "П - о - м - о - г - и - т - Е !"

Посмотрим на это иначе. Если бы у вас отнимали по одному часу необходимого вам сна каждые пять часов, вероятно, вы не только не чувствовали бы себя хорошо, но и не могли бы работать с максимальной эффективностью.

Подобным же образом и ваши клетки не чувствуют себя достаточно хорошо. С одной стороны, на них взвалили всю эту важнейшую ответственность, а с другой — они не могут получить достаточно топлива, для того чтобы работать с максимальной эффективностью. В лучшем случае, они работают лишь на одну шестую своих возможностей. Это все равно, что мчаться на полной скорости в автомобиле стоимостью миллион

долларов, заправленном дешевым бензином. Вам дано чудесное тело. И как жаль, что вы питаете его плохим топливом.

Когда наши клетки не получают необходимого им кислорода, происходит несколько ужасных вещей.
Пожалуй, самой худшей из них является то, что они засоряются токсинами, которые не только замедляют процесс пищеварения, но и могут, в конце концов, явиться причиной возникновения рака, болезней сердца и прочих заболеваний, которые, я уверена, вам не хотелось бы обсуждать.

Такой отработанный материал, как двуокись углерода и даже отмершие клетки, должен быть удален из тела. И так как 70% отходов перерабатываются посредством дыхания (в противоположность кишкам и мочевому пузырю), недостаток кислорода способствует накоплению отработанного материала.

Эта нарастающая гора токсичных отходов и есть жир. Если у вас образуется больше токсичных отходов, чем вы можете вывести из организма, то должны же они где-то накапливаться. Ваше тело, со всей его удивительной мудростью, отказывается хранить их в непосредственной близости или в самих жизненно важных органах — по крайней мере, оно старается не делать этого как можно дольше. Тогда куда же все это идет? Да, вы угадали: прямиком в ваши бедра — эти сдобные булки, в вашу талию, верхние части рук и жировые ткани в других частях тела.

Если эту проблему не взять под контроль, то окончательным результатом будет не только ожирение, но и общий дискомфорт и угрожающая жизни апатия, так как тело тратит всю свою энергию на то, чтобы избавиться от токсичных продуктов распада. Неудивительно, что для вас слишком утомительно вскочить на ступеньки-тренажер или хотя бы переключить канал по ТВ. Но, слава Богу, у нас есть дистанционное управление.

И вот, со всеми этими токсинами внутри добраться до ванной комнаты для вас все равно что взобраться на гигантского

слона. Вы не смогли бы попасть туда быстрее, даже если бы этот слон отправился обратно в Индию или Африку, где и должен обитать.

К этой проблеме добавляется еще и то, что изменяется химический состав вашей крови. Поскольку токсины имеют кислотный характер, ваш внутренний кислотно-щелочной баланс перевешивает в сторону кислот, что вынуждает ваш организм удерживать воду. В конечном счете, дополнительная вода помогает нейтрализовать эту кислоту. А это, естественно, добавляет еще больше веса, и вы раздуваетесь еще больше. Вы дышите верхней частью груди, получая еще меньше кислорода. И этот цикл бесконечен. Но как только вы избавляете свое тело от всех токсинов, оно включается в работу по переработке поступившей в него пищи.

Другой трагедией, которая может случиться, когда ваши клетки не получают достаточно кислорода, является то, что они переходят из режима сжигания жира в режим его накопления. И хотя эти новости едва ли покажутся хорошими тому, кто хочет сбросить лишний вес, это природный дар вашему чудесному телу.

Ваши клетки представляют собой очень квалифицированных специалистов по управлению временем. Они знают, как сделать наилучшее из того, что получили. Когда они не получают достаточно кислорода, они тут же замедляют метаболизм, который сжигает жир, заменяя его на метаболизм, который не сжигает его. Для того чтобы сжечь жир, необходимо много кислорода. А если ваше тело не получает достаточно кислорода, то вполне резонно сформировать жировую клетку, потому что... ну, хотя бы потому, что она сохраняет в себе кислород.

Если ваша система кровообращения не поставляет достаточно кислорода в клетки, то механизм сжигания жира, так же как и мои плотно уложенные поленья дров, вспыхнет и погаснет. Или перейдет в режим экономии энергии.

Теперь, когда вы поняли, как работает ваше тело, вы можете понять и важность обучения правильному дыханию. Если бы вы уже дышали на максимальном уровне, то, возможно, у вас были бы основания для радости. Но так как, вероятно, вы дышите только на одну пятую своих возможностей, то вам есть на что надеяться.

Все, что вам нужно сделать, чтобы очистить свой организм и сбросить лишний вес, так это вдыхать побольше кислорода посредством глубокого правильного дыхания. Прочтите эту книжку, и вы узнаете, как усилить дыхание — не только в процессе выполнения упражнений, но и в любое время. Поскольку вы заново научили свое тело дышать правильно, оно будет работать на вас двадцать четыре часа в сутки.

Это же так просто: если вы начнете вдыхать больше кислорода, ваша проблема избыточного веса решится сама собой.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Самая важная мышца в теле

Некоторые, возможно, возразят, утверждая, что самой важной мышцей в теле является мозг, но без диафрагмы, обеспечивающей его кислородом, мозг — это всего лишь подрумяненный хлебец. Диафрагма — это сверхважная куполообразная мышца, расположенная между желудком и грудной клеткой, она автоматически опускается вниз, чтобы протолкнуть воздух в легкие, а затем поднимается вверх, чтобы выдавить воздух наружу. Диафрагма является бесценным механизмом. А раз вы поняли, как она работает, попробуйте "почувствовать" диафрагму в своем собственном теле.

9
ВСЕМИРНАЯ ТЕОРИЯ СБРАСЫВАНИЯ ВЕСА

Он живет недалеко от своего тела.
ДЖЕЙМС Джойс

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу вас кое с кем познакомить. Это тот, с кем вы, должно быть, встречались много лет назад, кто-то из тех, кто всегда был и сейчас является вашим самым горячим союзником. Кто-то, имеющий ответы на все. Этот скромный всезнайка может вознаградить вас тем, в чем раньше он вам отказывал.

Итак, познакомьтесь со своим телом.

Основной проблемой ваших прошлых усилий сбросить вес является то, что вы искали не там, где надо. Вы искали ответы вокруг себя. Вы обращались к Ричарду Симмонсу, Денизе Остин, к врачам и т.д. Вы обманывали себя, веря в то, что каким-то образом они знают больше вас и обладают большей мудростью, чем ваше собственное тело.

Это все равно что хотеть наладить взаимоотношения со своим мужем и для этого пойти к тете Этель. А что, в сущности, знает ваша тетя Этель? Она, возможно, мудрый человек, замужем за вашим дядей Эрни уже девяносто лет и даже имеет какую-то ученую степень по части супружеских советов, но она никогда не сможет сделать для вас того, что может сделать задушевный разговор непосредственно с вашим мужем. Вы бы пришли прямо к источнику.

В данном случае источником ваших трудностей является ваше собственное тело. Посредством правильного дыхания вы учитесь настраиваться с ним на один лад. Дыхание наводит мосты между вашим разумом и телом. Эти двое становятся единым целым.

Большинство сторонников диеты ведут тотальную войну со своим телом, презирая его за то, что оно отказывается оставаться в строю. В результате между ними нет ни гармонии, ни единства

— только это яростное, бесконечное перетягивание каната. Мы виним свое тело во всем. Смотримся в зеркало и чувствуем болезненное, отчаянное желание обменять его совсем на другую модель. Вследствие этого мы отделяем себя от своего тела. Вы восстаем против него. Так что нет ничего удивительного в том, что мы не можем сбросить лишний вес.

Может быть, пора заключить перемирие? Может быть, пора сделать что-нибудь радикальное, например, дать своему телу небольшой кредит. Может быть, вместо того чтобы вести с ним постоянную борьбу, вам следовало бы сесть и пригласить его на чашку кофе. По крайней мере, рассмотрите возможность того, что оно могло бы знать о том, что оно делает.

Ваше тело в действительности является чудом совершенства. Ему нет равных ни по уму, ни по силе, ни по гибкости. Эти "толстые булки", которые вы ненавидите, являются показателем величайшей мудрости вашего тела. Вместо того чтобы забивать избытком жира ваше сердце или почки — которые, возможно, очищают вас и поныне, — ваше проницательное тело загружает его вниз, в относительно безопасное место. Как бы то ни было, но с этими "булками" можно жить.

Но мудрость вашего тела не безгранична. В его распоряжении 500 мышц, 200 костей, 11 с лишним килограммов нервных волокон и достаточно атомной энергии, чтобы полностью разрушить Париж.

Вы просто не поверили бы, какие поразительные вещи происходят внутри вашего тела. Ежедневно ваше сердце качает кровь, прогоняя ее по кровеносным сосудам длиною в 15 400 000 метров. Это можно сравнить с расстоянием, которое покрывает гоночный автомобиль между Лос-Анджелесом и Нью-Йорком туда и обратно 32 раза в день. В ваших глазах находится 100 миллионов рецепторов, отражающих свет солнца и звезд и первую улыбку вашего внука. Каждое из ваших ушей имеет 24 тысячи сплетений, чтобы слышать шум волн, ударяющихся о

прибрежные камни, шорох листьев на ветру, голос Лучано Паваротти, исполняющего арию из оперы "Богема".

Каждая из ваших клеток производит больше химических реакций, чем все химические заводы мира вместе взятые. Один только ваш мозг содержит 25 миллиардов клеток. Это в шесть раз превышает число людей на Земле. Каждая из этих микроскопических динамо-машин работает с прицельной точностью и безо всякого принуждения с вашей стороны. Им не нужно читать для этого какую-либо книгу или консультироваться с Ричардом Симмонсом.

Просто непостижимо, как шедевр такого масштаба мог быть лишен всяких средств для достижения соответствующего ему веса. Вы поняли, о чем я говорю? Может быть, вы захотите прочитать это последнее предложение еще раз. Ваше тело имеет все инструменты, все инструкции, все данные, которые вам когда-либо могут понадобиться для обретения хорошей формы. Точно так же, как вы обладаете способностью видеть, слышать и обонять, вы обладаете и способностью стать стройными — она находится внутри вас.

Я допускаю, что ваше стройное тело может оказаться не таким стройным, как у Кейт Мосс. Но загляните внутрь себя — и увидите здоровое, привлекательное тело, если и не такое, как у Кейт Мосс, то, по крайней мере, более стройное, чем то, в котором вы сейчас прячетесь.

Это может показаться вам удивительным, но ваше тело постоянно борется за соответствие. Это полное самоочищение, самоисцеление и самоподдержка. В сущности, оно не требует от вас большой помощи. Например, когда вы падаете и сдираете кожу на коленке, ваше тело немедленно формирует струп. Прежде чем вы узнаете об этом, рана залечивается и колено приобретает прежний вид. Разве вы просили свое тело делать это? Разве вы были вынуждены бежать в книжный магазин и покупать руководство с инструкциями о том, как формировать струп?

Малиновка не нуждается в помощи архитекторов, чтобы построить гнездо. Подобным же образом и ваше тело знает, что нужно делать.

Люди, повернитесь к телу лицом. Ваши графики диет, которые лишь запудривают мозги, никогда с этим не справятся. Вы могли бы с большим успехом положиться на мудрость собственного тела.

Вам необходимо научиться доверять своему телу. "Но как? — возможно, возразите вы. — Ведь мое тело вряд ли пошлет мне сигналы в виде струйки дыма".

Но оно делает это. Всякий раз, когда вы чувствуете слабость или наращиваете еще несколько килограммов, это и есть сигнал о том, что вы пренебрегли мудростью своего тела.

Когда вы научитесь правильно дышать, вы не сможете не познакомиться со своим телом, не сможете не услышать того, что оно вам говорит. Дыхание служит соединительным мостом между вами.

Вы будете знать, когда ваше тело действительно испытывает чувство голода. Вы, возможно, узнаете даже, что оно хочет съесть. Вы начнете ценить свое тело, гордиться им во всем его великолепии.

А сейчас, так как мы в какой-то мере оторвались от своего тела, давайте посмотрим на него. Начнем с легких. Они способны вмещать до восьми литров воздуха за одно дыхание. Когда вы вдыхаете всего один или два литра — что является средним показателем для взрослого американца, — вы препятствуете работе изумительного механизма вашего тела. Почему ваши легкие могут вмещать восемь литров воздуха? Ради удовольствия? Я очень сомневаюсь в том, что легкие просто так занимают столько места. Они способны вместить восемь литров кислорода, потому что при этом объеме они лучше работают.

Когда вы надуваете мяч для игры на пляже, вы не делаете это на одну двенадцатую, при этом рассчитывая, что он будет

отскакивать по всем правилам. И какое удовольствие вы собираетесь получить от игры при наполовину накаченном мяче? Мы тратим больше времени на то, чтобы убедиться, что в шинах нашего автомобиля достаточно воздуха, чем на собственное тело.

Чем отличается эта книга от других на подобную тему? Я не собираюсь давать вам формулу похудения. Как я могу знать, какая именно формула вам подойдет? Но я могу дать вам карту, которая поможет добраться до внутренней мудрости вашего тела. Дыхание поможет довериться своему телу. Оно даст вам необходимые ответы. Я не знаю ответов. И никто их не знает. Зато их знает ваше тело.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
Даже если вы не Пласидо Доминго

Пение — даже плохое пение — является прекрасным диафрагмалъным дыхательным упражнением. Подпевайте тем песням, что передаются по радио, при каждой возможности. Это послужит автоматическим упражнением для вашей брюшной полости и диафрагмы. Ваши легкие одобрят это, даже если это не понравится соседям. Пение действительно прописывали как эффективное лечение больным с закупоркой дыхательных путей.

Лучше всего петь те песни, в которых много слов. Чем больше слов вам придется втиснуть между вдохами, тем лучшую разминку получат ваши легкие и респираторные мышцы. Если вы не знаете песни, не расстраивайтесь. Все равно вы получите пользу, напевая "ля-ля-ля" в соответствующем музыкальном ритме.

10
КИСЛОРОД - ЧУДЕСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Недостаточно кислорода — значит недостаточно энергии.
НОРМАН МАКВИ, доктор медицины

Проблема, связанная с диетическими пилюлями и другими средствами избавления от лишних килограммов, заключается в побочных эффектах. Помню, когда я принимала "Дексатрим", я участвовала в субботнем футбольном матче. Это была не просто группа подруг, собравшихся поиграть по случаю. Это была женская команда лиги В "Свуп Парк" из Канзас-Сити. Я была полузащитником, а в этой позиции нельзя расслабляться. В середине второго тайма, когда счет был 3:3, я почувствовала невыносимую боль в боку, и мне ничего не оставалось, как, прихрамывая, плестись через поле, схватившись за живот. Я поняла, что это последствия многонедельного приема "Дексатрима". Лекарства имеют губительные побочные действия. Нельзя ничего принять внутрь (ни воду, ни клетчатку, ни что-либо другое) без того, чтобы тело не произвело необходимой коррекции.

Кислород также дает побочные эффекты — сверкающую кожу, ясность ума, повышенную физическую работоспособность (возможно, если бы я правильно дышала, вместо того чтобы ежедневно запихивать в себя "Дексатрим", наша футбольная команда не проиграла бы чемпионата со счетом 4:3) и, конечно же, душевный подъем.

В сущности, многие врачи верят в то, что дыхание будет играть дополнительную роль в искусстве врачевания человека в XXI веке.

Но на данный момент давайте рассмотрим преимущества, открытые в этом столетии. Если вы относитесь к числу тех, кто ни во что не верит, то, вероятно, вам захочется перелистнуть эту

главу, не читая. Если вам весьма непросто проглотить информацию о том, что дыхание "соскоблит" с вас лишние килограммы, то можете подождать и обнаружить эти приятные наросты воочию.

ПОВЫШЕННАЯ ЭНЕРГИЯ. Начнем с главного. Глубокое дыхание обеспечит вам столько физической энергии, что вы не сможете сидеть и жаловаться на свою тесную одежду, низкий метаболизм или что-то еще. Когда вы начнете дышать правильно, у вас появится так много энергии, что вы будете готовы пуститься в пляс, а возможно, захотите даже вернуться и закончить тот проект, который когда-то бросили. Кто знает, может быть, вы захотите подняться на горном велосипеде на вершину какой-нибудь горы. Каковы бы ни были эти цели, от которых вы когда-то отказались, вы вдруг ощутите энергию и страстное желание осуществить их. Вы начнете вскакивать по утрам с постели, полные сил и радости жизни.

Когда ваши клетки не получают достаточно кислорода, они не имеют горючего, чтобы сжечь токсины. А так как это одна из их основных обязанностей, они как бы увязают в трясине и чувствуют усталость. Они впустую вертят свои колеса, используя то небольшое количество горючего, которого достаточно лишь для поддержания движения. Это один из факторов, которые вы можете отметить относительно своих клеток — они не отказываются от борьбы с легкостью. Дело в том, что без необходимого объема кислорода их усилия избавиться от клеточных отходов тщетны. Они все время пребывают в состоянии сильного недомогания, что непрерывно высасывает вашу энергию. Запомните: вы настолько здоровы, насколько здоровы ваши клетки.

Но могу вас успокоить: обеспечьте их достаточным количеством кислорода, и работа по удалению токсичных отходов будет для них пустяком. Тогда у вас останется еще масса энергии.

Начав правильно дышать, вы заметите, что ваш энергетический уровень стал более постоянным. Не так, что по утрам вы будете испытывать взрыв энергии, а после ланча — сильное желание вздремнуть. Ваша энергия будет оставаться на одном уровне.

ГАРМОНИЯ РАЗУМА И ТЕЛА. Если дыхание и не приносило бы никакой другой пользы, то уж память и внимательность оно обеспечивает несомненно. А это заставляет вас жить настоящим моментом. Не надо будет ломать голову над тем, что надеть в будущем году на рождественский вечер, устраиваемый вашей фирмой. Часто сосредоточенность на чем-то определенном является кнопкой, приводящей в действие процесс исцеления.

Другим преимуществом союза разума и тела является то, что, когда они работают вместе, как одна команда, может произойти чудо. Если вы сидели какое-то время на диете, то, конечно же, прочли много книг о том, как убедить себя стать стройным. Эти книги подчеркивают важность ментальной установки. Если ваш мозг постоянно принижает вас, называя неудачником, то как ваше тело может что-либо продуктивно выполнять?

Это постоянное перетягивание каната. Это то, почему человек, искренне убеждая себя и мысленно рисуя себя похожим на Рене Руссо, в конечном итоге начинает выглядеть как защитник в футбольной команде Сан-Франциско в 1949 году. Что-то препятствует смычке разума с телом — что-то в подсознании, которое "верит" в то, что они не заслуживают быть стройными и всегда будут тучными. Но есть приятная новость: дыхание может отпустить этот рычаг — и связь разума с телом восстановится.

ИЗБАВЛЕНИЕ от СТРЕССОВОГО состояния. В обществе, где люди заняты с утра до вечера, где улицы запружены транспортом и то и дело раздаются автомобильные сирены, где можно надеяться только на сверхчеловеческую выносливость, все, что снижает уровень стрессов, заслуживает внимания. Даже

выбор телевизионного канала для просмотра — одного из 120 — может оказаться пагубным для здоровья.

Всякий раз, когда вы испытываете чувство тревоги или волнения, все, что вам нужно сделать, — это остановиться на минуту, сделать несколько глубоких вдохов животом и — о радость! — стресс, если и не исчезнет совсем, то, по крайней мере, частично будет взят под контроль. Напряжение покинет ваше тело.

Пресечение стресса особенно полезно, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию и относитесь к категории тех людей, которые в больших количествах потребляют "Баскин-Роббинс". Дыхание поможет вам оставаться спокойными, в то время как "Баскин-Роббинс" окажет вам только временную помощь лекарствами. Спокойствие и релаксация также сделают чудеса в вашей системе кровообращения, не говоря уж о метаболизме.

Ясность УМА. Самым активным потребителем кислорода является мозг. Он берет много соков, чтобы питать эту сложную массу вещества, находящегося в вашем черепе. Мозг, который составляет менее 3% веса вашего тела, потребляет 20% общего объема кислорода, приходящегося на все тело.

Когда мозг обеспечен кислородом, он спокоен и лучше работает. И хотя я никогда не видела никаких исследований на эту тему, готова держать пари, что Альберт Эйнштейн, Томас Эдисон и другие гениальные личности умели правильно дышать.

Глубокое дыхание способствует большей сосредоточенности, более легкому решению проблем и даже лучшему балансу вашей чековой книжки. Глубокое дыхание необходимо на работе, особенно в середине дня, когда нападает послеобеденная сонливость. Несколько глубоких вдохов оживят вас, а ваша энергия вызовет удивление у босса.

А когда дело дойдет до похудения, преимущества ясности ума станут очевидными. Я имею в виду, что вам станет ясно, чем это может кончиться — съесть два куска пирога с банановым кремом за один присест. Если ваш мозг функционирует как

хорошо смазанный двигатель, то вы будете настолько заняты решением мировых проблем, что вам будет уже не до переедания.

САМОУВАЖЕНИЕ. Выражение "выжатый как лимон" является вашей визитной карточкой? Вы просыпаетесь утром с мыслью: "Ничего, каких-то шестнадцать часов — и я опять буду в постели"? Если это так, то вам необходимо прямо сейчас, в эту минуту, сделать глубокий вдох.

С чисто научной точки зрения, дыхание помогает поднять настроение, так как в вашем организме выделяются эндорфины. Эндорфины — это природные химические вещества, вызывающие хорошее самочувствие. Они могут служить даже для облегчения боли. Это как у скалолазов, когда они со ссадинами на руках продолжают свой подъем. Их тела в этот момент так накачены эндорфинами, что они даже не замечают, что колено на правой ноге кровоточит, а большой палец на левой руке готов отвалиться. Вот почему на курсах Ламаза беременных женщин учат специальной системе дыхания. Я даже слышала как-то историю об одном парне, который дышал таким образом во время визитов к зубному врачу, не прибегая к анестезии. Но это, по моему мнению, уже слишком — даже для кислорода.

СПОРТИВНЫЕ ДАННЫЕ. В настоящее время не много найдется спортсменов олимпийского класса, которые не обращали бы внимания на свое дыхание. Это очень важный фактор. Гэй Хендрикс рассказывает историю о бегунье на марафонскую дистанцию, которая перекрыла на тридцать минут свое обычное время после одного-единственного дыхательного упражнения. Доктор Джеймс Лоэр, издатель журнала "Теннис", пишет статьи об использовании кислорода в целях подъема энергии в теннисной игре. Когда Моника Селеш недовольна подачей, кажется, что она ворчит, но на самом деле она с помощью дыхания в это время подзаряжается энергией для завершающего удара.

Причиной того, что Джеки Чан и другие мастера боевых искусств произносят "аа-йя!", когда ломают доски, является то, что этот сильный звук направляет дыхание и придает энергию.

В "Спорте илластрейтид" была напечатана даже история об одной команде по софтболу семнадцатого уровня из Мезы, штат Аризона, которая переместилась с последнего места на первое, когда члены этой команды начали выполнять перед каждой игрой дыхательные упражнения.

Когда вы делаете глубокий вдох носом, ваши мышцы расслабляются, кровяное давление падает, нервы успокаиваются и вследствие этого повышается выносливость, сосредоточенность и происходит меньше травм. Джон Дойллард, владелец "Лайфспа" в Боулдере, штат Колорадо, учил всех, начиная с бывшего секретаря Министерства финансов Билла Симона и заканчивая Биллом Джимом Кингом, находить "зону" в их программе соответствия путем глубокого дыхания носом.

Для того чтобы улучшить ваши подачи при игре в гольф или время при забеге на три круга, вы должны сосредоточиться на удлинении дыхания и координировании его с естественным ритмом ваших рук и ног. Это улучшит ваши спортивные результаты в большей степени, чем самая лучшая пара кроссовок.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Мастера дыхания мирового класса

Для спортсменов кислород является самой важной экипировкой.
БЭРОН БАПТИСТЕ, учитель йоги

Это всего лишь частичный список спортсменов, изучивших науку дыхания:

- *Мартина Навратилова;*
- *Стэн Жозда, польский велосипедист, чемпион мира;*
- *Гершель Уолкер;*
- *Карим Абдул-Джаббар;*

- *вся футбольная команда "Филадельфия Иглз";*
- *Алекси Греваль, велосипедист, золотой призер Олимпийских игр 1984 года;*
- *Джеки Джойнер-Керси;*
- *Дэнни Мэннинг;*
- *все участники велогонок Карпентер—Финни.*

ЛУЧШИЙ СЕКС. (О, этот раздел не следует читать вашей маме.) Есть много причин, благодаря которым ваша сексуальная жизнь станет значительно более активной, когда вы начнете практиковать правильное дыхание. Все сказанное выше играет и здесь существенную роль: энергия, отсутствие стресса и чувство собственного достоинства.

Но самым важным, если вы действительно позволите себе войти в контакт со своим телом, является то, что вы испытаете нечто такое, чего не испытывали никогда раньше. Каждый вдох возбуждает приятные ощущения. Однажды Гэй Хендрикс спросил у группы сведущих в области дыхания студентов, кто из них заметил улучшения в их сексуальной жизни. Подняли руки почти все. Правильное дыхание повышает способность тела чувствовать позитивную энергию. Вам станет доступен оргазм такого уровня, что вы не будете знать, что делать. Впрочем, может, лучше оставить эту тему между нами.

СВЕЖАЯ КОЖА. Когда вы начнете правильно дышать, первое, что заметите, это изменение цвета вашей кожи. Гэй Хендрикс говорит, что его пациентки неизменно начинают выглядеть моложе. Вероятно, им удалось уладить свои отношения с мужьями или преодолеть страх высоты. Но как только они начинали правильно дышать (это первое, что он заставлял делать каждого клиента), их кожа действительно начинала оживать.

Кожа является одним из основных работников в "отделе" удаления токсинов. Когда механизм дыхания не справляется со своей работой, кожа вынуждена взвалить на себя двойную обязанность. Без соответствующего количества кислорода может

случиться так, что в один прекрасный день, проснувшись, вы увидите в зеркале Джорджию О'Киффи.

Когда вы поймете, каковы потенциальные возможности ваших легких, ваша кожа почувствует вновь обретенную свободу и будет выглядеть здоровой.

Мои друзья были изумлены, когда я впервые начала выполнять дыхательных упражнения. Они все время спрашивали, какую новую косметику я для себя открыла.

РЕЗОНИРУЮЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ. Шелдон Сол Хендлер, врач из Сан-Диего, автор книги "Кислород — шаг вперед", считает, что причиной большинства наших болезней является поверхностное дыхание, и утверждает, что в настоящее время "свирепствует эпидемия неправильного дыхания".

По его мнению, дыхание должно стоять на первом, а не на последнем месте, когда обнаруживаются усталость, болезнь или какое-нибудь иное свидетельство нарушения энергетического уровня.

Он утверждает, что основным показателем всех инфекций, аллергических явлений, гормональных нарушений, недостатка питательных веществ и так далее является "кислородное голодание". Обучая своих пациентов правильной технике дыхания, он смог "вылечить" их от всех заболеваний, начиная с аллергии и артрита и заканчивая фиброзами и хронической усталостью. Он говорит также, что значительное число людей, которые думают, что у них болезнь сердца, на самом деле страдают от нарушенного дыхательного цикла. Одно исследование показало, что все 153 пациента отделения интенсивной терапии для больных с острой коронарной недостаточностью преимущественно дышали грудью.

Спор относительно сердечных заболеваний был поддержан исследованием датчан: было проведено сравнение между двумя группами больных с сердечными приступами. Группа А была обучена простому диафрагмальному дыханию, в то время как группа Б продолжала дышать как и раньше. Через

два года семеро из двенадцати пациентов группы Б имели повторные сердечные приступы, в то время как у больных группы А не было ни одного.

Другой медик-исследователь утверждает, что поверхностное дыхание "вносит свой вклад" в более чем 75% заболеваний, с которыми люди обращаются к врачам.

У меня было много пациентов, которые преодолели свои заболевания. Скотт, тридцативосьмилетний торговый агент, много лет страдал синдромом раздраженной толстой кишки. Его врачи относили это на счет его нервной работы. Начав выполнять дыхательные упражнения, он не только сбросил десять килограммов за два месяца, но его синдром раздраженной толстой кишки исчез без следа. И хотя он постоянно в дороге и не может найти времени на упражнения, он не начинает ни одного дня без того, чтобы не сделать сто глубоких вдохов животом.

Лауреат Нобелевской премии доктор Отто Варбург сказал, что рак имеет только одну причину — недостаточное вдыхание кислорода.

Поэтому, в то время как вы, возможно, читаете эту книгу, потому что хотите быть стройными и подтянутыми, истинной причиной может быть преодоление какого-нибудь хронического заболевания. Многие люди, начинающие делать дыхательных упражнения, в конце концов, обретают то, что считают чудесным физическим исцелением.

На самом деле в этом нет ничего чудесного. Если вы дышите не в полную силу, то токсины не выводятся должным образом из организма, что заставляет ваши почки, сердце и другие органы работать сверхурочно. Незачем говорить, что это создает почву для многочисленных заболеваний.

СНИЖЕНИЕ ПРИЛИВОВ ПРИ МЕНОПАУЗЕ. В исследовании, опубликованном в "Американском журнале по акушерству и гинекологии", рассказывается, как упражнения на

глубокое дыхание помогали женщинам в период менопаузы снижать приливы на 50%.

Предположим, что все это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, особенно когда выясняется, что вы сидели на этом секрете всю свою сознательную жизнь.

Я люблю вспоминать эту классическую историю под названием "Алмазные земли". Мужчина по имени Али Хафед посвятил всю свою жизнь поискам самых крупных алмазов на планете. Он продал дом, бросил все, с чем был связан, и снарядил всемирно известную экспедицию за алмазами. В конце концов, после многих лет безрезультатных попыток Али Хафед возвратился домой истощенным и разбитым человеком. И что же? Алмазы, которые ускользали от него, оказались на его собственном заднем дворе.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Глоток свежего воздуха

Качество воздуха, которым вы дышите, очень важно. Выходите на воздух при каждой возможности. Представьте, какое это восхитительное чувство — дышать воздухом соснового бора или океанским соленым бризом.

Разведите растения и цветы в своем доме. Помните, что они выделяют кислород.

Ежедневно, даже если температура ниже нуля, подышите хотя бы несколько минут на свежем воздухе. Или же откройте настежь два окна. Приятная новость для тех, кто боится счетов за отопление: свежий воздух согреет вас гораздо быстрее, чем отработанный воздух, которым вы дышите в квартире.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРОГРАММА

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ОТНОСИТЬСЯ К ВОЗДУХУ С УВАЖЕНИЕМ,
ТО ОН ПОДЕЛИТСЯ С ВАМИ МАГИЕЙ СВОЕЙ СИЛЫ.
РУМИ, ПЕРСИДСКИЙ ПОЭТ (1207-1273 гг.)

11
"ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОКТЕЙЛИ"

Правильное дыхание является порукой долголетию. И я надеюсь, что вы сделаете этот шаг, чтобы затем пользоваться данной программой в течение всей своей жизни.

Если вы дадите знать своему телу, что серьезно прислушиваетесь к его мудрости, то, даю гарантию, вы получите ответы, которые ищите. Альберт Швейцер называл это так: "Дать врачу, живущему внутри вас, возможность приступить к своей работе".

Все, что вам нужно сделать, так это раскрыться. Дыхание позволит вашему телу исцелиться, исправить все несоответствия. Доверьтесь ему. Примите его всерьез.

Возьмите на себя обязательство выполнять эту программу каждый день. После того как освоитесь с ней, вы легко сможете изменить ее в соответствии с собственными потребностями. Запомните: это ваше тело, к которому вы должны прислушаться, а не мое.

Относитесь с уважением к каждому своему вдоху. Дыхание так неуловимо, у него так много путей, по которым оно может вас повести, что это путешествие стоит того, чтобы его продлить.

Но, читая этот раздел, не поступайте так: сначала думая, что "это могло бы и сработать", а затем выбирая число, день, когда это начать делать. Пожалуйста, не попадайтесь в эту ловушку.

Дыхание обладает властью изменить вашу жизнь. Относитесь к нему с благоговением и уважайте его заслуги.

Ежедневная программа включает три дыхательных упражнения. Я называю их "энергетическими коктейлями". Выполняйте каждое из них, до тех пор, пока они не станут неотъемлемой частью вашей жизни. После того как освоите эти упражнения, переходите к следующим "коктейлям".

Уделите этому какое-то время. Смакуйте каждый коктейль как только что вытащенную из печки горячую булочку с корицей. Карола Спиде, тренер по технике дыхания из Нью-Йорка, настоятельно требует от своих учеников ограничиваться каждую неделю одним новым, как она их называет, "дыхательным экспериментом". Лишь овладев одним, они будут готовы приступить к следующему.

"На дне" каждого коктейля лежит "маслина" — пища для размышлений, дополнительный лакомый кусочек, который вы, возможно, захотите усвоить в процессе глубокого дыхания.

Я выражаю глубочайшую надежду, что эти упражнения окажутся благословением вашей жизни и дадут ответы, которые вы так долго искали.

Ежедневное "меню"

К этому моменту вы, несомненно, уже освоили глубокое дыхание животом. Вы делаете продолжительные, медленные, глубокие вдохи, стоя под душем, в очереди в гастрономе, сидя у телевизора или просматривая в каком-нибудь журнале гороскоп на неделю. Особенно не забывайте остановиться и сделать глубокий вдох всякий раз, когда вас охватывает чувство паники или попадаете в стрессовую ситуацию.

Ваши легкие, ребра и столь важная диафрагмальная мышца расслабляются. Фактически, вы при этом чувствуете себя настолько лучше, наполняетесь такой энергией, что у вас возникает желание заставить меня наконец перейти к главному.

Вы правы.

Вот основное ежедневное "меню", для того чтобы превратить ваше тело в шедевр.

1. СДЕЛАЙТЕ ТРИ РАЗА по ДЕСЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ "КОРОЛЕВА ПЛЯЖА" (СМ. ИНСТРУКЦИИ НА С. 98), то есть в общей сумме тридцать "энергетических коктейлей". Ежедневно. Это займет не более пяти-шести минут на каждую серию из десяти приемов. Очень полезно начать день с этого упражнения. Ваш метаболизм получит стремительную скорость. Вы почувствуете себя настолько лучше и получите настолько больше энергии, что вам ничего не будет стоить подняться с постели на несколько минут раньше.

Но если вы забыли сделать это, не бичуйте себя. Просто не забудьте выполнить это упражнение перед сном. Помните, что эта программа касается вашего спокойствия и комфорта.

После еды также очень подходящее время, чтобы сделать десять вдохов и выдохов. Если это возможно, выполняйте их стоя. Если нет (запомните: главное ДЕЛАТЬ их), выполняйте их сидя в офисе, в автомобиле, когда отвозите своих детей на футбол или вытираете на кухне посуду. Короче, чем бы вы ни занимались, делайте по тридцать вдохов и выдохов каждый день.

2. КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕД ЕДОЙ ПРИНИМАЙТЕ ДЕСЯТЬ "КОКТЕЙЛЕЙ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ" — ДЫХАНИЕ по КУН-ФУ . Ключом к здоровью и стройной фигуре является правильно функционирующая система пищеварения. Это простое дыхательное упражнение занимает всего несколько секунд, но оно разожжет ваши "пищеварительные топки". Постарайтесь сделать десять вдохов перед каждым приемом пищи. А если не десять, то хотя бы пять (см. с. 102).

3. Один РАЗ в ДЕНЬ ОБОЙДИТЕ СВОЙ КВАРТАЛ (или ПРОСТО ПОГУЛЯЙТЕ МИНИМУМ ПЯТЬ МИНУТ) С ПОЛНЫМ РТОМ воды. Я понимаю, это звучит абсурдно, но именно это делали воины-апачи, тренируясь перед крупными сражениями. Чтобы выработать выносливость и укрепить дисциплину, они должны были бежать через пустыню с полным ртом воды. Вы же делаете это, для того чтобы улучшить дыхание. Если не хотите использовать воду, тогда просто следите за тем, чтобы рот был все время закрыт. В течение всей этой прогулки дышите только носом. Если ваши аэробные возможности действительно очень невелики, то сначала у вас может возникнуть такое чувство, что вы задыхаетесь. Если такое случится, замедлите темп, но не переключайтесь на дыхание ртом.

Не относитесь к этому как к упражнению. Считайте это прекрасным способом накачать свое тело кислородом. Весь процесс займет всего пять минут, но так как у вас появится много дополнительной энергии в связи с правильной методикой дыхания, вам понадобится что-нибудь, к чему вы могли бы ее применить. Может быть, вы будете чувствовать себя так хорошо, что захочется даже пройти еще два или три квартала. Но требуется всего один. И всего пять минут. За время этой прогулки вы получите не только несколько дополнительное количество кислорода, это будет свежий воздух — освежающий, бодрящий, заряжающий энергией.

Не позволяйте таким явлениям, как дождь или снег, помешать вам совершить эту обязательную прогулку. Если почтальон может делать это, то и вы сможете тоже. Не забывайте, что от непогоды есть плащи, резиновые сапоги и теплые куртки.

Итак, это было главное "меню". Что может быть проще этого?

Теперь добавьте кое-что на "десерт".

4. КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПРОБУЙТЕ НОВЫЙ "ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ". ВЫ уже делаете по тридцать дыхательных упражнений "Королева пляжа", по тридцать дыханий по кун-фу и совершаете пятиминутные прогулки — каждый день. На последующих страницах предлагается на пробу еще одиннадцать "энергетических коктейлей". Постарайтесь три-четыре раза в неделю выкраивать по пятнадцать минут и в течение следующих одиннадцати недель попробовать каждый из этих "коктейлей". Начните с одного на каждую неделю. Выясните, какую пользу привнесет он в вашу жизнь.

Вам придется попробовать все эти "коктейли" по всем правилам. Без саботажа. Ментальная установка "сделай это!" — как раз то, что вызывает у нас чувство беспокойства. Делайте все не спеша.

Дыхание является настолько обманчиво простым процессом, что часто для овладения им требуется совсем немного усилий. Некоторые упражнения, возможно, вам не понравятся, но, тем не менее, их стоит сделать. Может так случиться, что тот "коктейль", который вы упорно не хотите принять, является самым необходимым для вас.

ПЕРВЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"
Дыхание "Королева пляжа"

Это самый лучший способ дыхания, какой я знаю, для полного обеспечения кислородом всего тела, повышения энергии и похудения. Если вы будете выполнять только одно это упражнение по десять раз три раза в день, то совершите переворот в своей жизни. Сбросите вес, станете гением и будете сами писать книги.

Вот как его следует делать:

1. Встаньте и заявите: "Я величайший человек", — не только вслух, но и всей своей позой. Запомните: ваше тело говорит красноречивее всяких слов.
2. Сделайте медленный, глубокий вдох животом через нос на четыре счета.
3. Задержите воздух внутри по схеме "четыре на четыре". Например, если вы сделали вдох на четыре счета, то задержите его на шестнадцать.
4. Теперь сделайте выдох ртом; он должен быть в два раза дольше, чем вдох, значит, выдох производится на восемь счетов.

Это соотношение всегда составляет пропорцию **1:4:2**. Если вы делаете вдох на пять счетов, то удержание воздуха будет равно двадцати счетам (в четыре раза больше), выдох — десяти (в два раза больше). Если вдыхаете на три счета, держите на двенадцать, выдыхайте на шесть. Теперь вам все ясно.

Спустя какое-то время вы заметите, что объем ваших легких увеличится. Сначала вдох у вас может длиться только до трех счетов, но, в конце концов, вы сможете делать его на восемь, десять, а может, и больше счетов — кто знает? Ваши легкие — это мышцы, которые лучше работают, когда они в действии.

Когда вы задерживаете вдох внутри, поток кислорода снабжает ваши клетки энергией, обеспечивающей здоровье, а замедленное выдыхание выжимает наружу токсины.

А если и делать что-то, то почему бы не получить от этого удовольствие? Поэтому я пришла к следующей модификации упражнения.

Забудьте о счете. В конце концов, какое удовольствие считать до семи снова и снова? Просто делайте вдох, мысленно произнося фразу "Я королева пляжа".

Затем задержите воздух внутри тела, мысленно говоря: "Я королева пляжа раз, я королева пляжа два, я королева пляжа три, я королева пляжа четыре". А затем сделайте выдох, произнося:

"Я королева пляжа раз, я королева пляжа два". И делайте это десять раз. Три раза в день. Если дыхание "Королева пляжа" надоест вам до чертиков, придумайте взамен что-нибудь типа "Я — кожа да кости, посмотрите на меня" или "Терзайтесь молча, я красотка". Проявите свой творческий дух. Сделайте это упражнение забавным. Главное, чтобы вдох был глубоким и как можно более длительным. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. И помните: ни в коем случае не напрягайтесь. Просто делайте глубокий, расслабляющий, приятный вдох.

Этому типу дыхания я научилась у Энтони Роббинса. Он утверждает, что именно такое дыхание изменило его жизнь. Просто не забывайте выполнять это упражнение три раза в день. Особенно оно эффективно сразу после еды. Ваш метаболизм рьяно примется за дело, потому что у него теперь появилась дополнительная работа. Обеспечивая тело дополнительным количеством кислорода, вы придаете скорость метаболизму.

"МАСЛИНА"

Превратите процесс дыхания в удовольствие

Дыхание является прекрасной возможностью очиститься от косточек без побочных эффектов.

Энтони РОББИНС, автор "Даже у доярок бывает меланхолия"

Диеты — это ваш враг. Они вызывают паранойю, делают вас безрассудными и толстыми. Они являются главным препятствием между вами и вашим идеальным весом.

Кому захочется браться за что бы то ни было, начинающееся словами "лишение", "голодание", а в итоге закончить шоколадом? Это все равно что пригласить отвратительного маленького гнома сесть вам на плечи, откуда он, грозя своим скрюченным пальцем, приговаривает: "Гадость, гадость", — всякий раз, когда вам в голову приходит какая-нибудь приятная мысль. Диеты противоестественны.

Неудивительно, что вы откладываете начало этого процесса до следующего понедельника или успокаиваете себя такими словами: "Э, сейчас вторник, я могу отложить это на понедельник, к тому времени я окончательно созрею" или "Ну сколько тут осталось этого мороженого, чтобы засовывать его обратно в холодильник. А диету начну с завтрашнего дня".

Я хотела бы предложить вам такую стратегию для похудения, которая доставляла бы удовольствие. Что-то такое, что действительно было бы рассчитано на длительную перспективу. Например такую, как встреча с Ричардом Гиром за коктейлем или что-нибудь еще столь же невероятное.

Человеку свойственно стремление избегать страданий. Это так же запрограммировано в нем, как потребность в еде, сне и — приближаясь к тридцати пяти — желание иметь детей. Поэтому единственной надеждой на то, чтобы изменить свой вес раз и навсегда, является преобразование вашей стратегии во что-то такое, чего вы просто-напросто не можете не делать. Как, например, дышать! Зачем ждать завтрашнего дня, когда вы могли бы начать прямо сейчас?

Перестаньте воспринимать свой вес так чертовски серьезно. Проблема, влезете вы или нет в свои джинсы шестого размера, не изменит хода переговоров о мире на Ближнем Востоке. В какой-то момент я хотела назвать свою книгу "Вот идет королева пляжа", но мне посоветовали не делать этого, потому что люди, покупающие книги о похудении, не находят в этом ничего смешного. Боже упаси нас доставить себе хоть какое-нибудь удовольствие. Сбрасывание веса — это упорный труд, и мы привыкли относиться к этому со всей серьезностью.

По моему скромному мнению, в этом суть проблемы.

А так как мы откладываем нашу проблему с весом на будущее и понимаем, что однажды умрем, будь мы 40 или 400 килограммов весом, то гораздо легче относиться к себе с юмором.

Уже сами слова "диета" (на что я указывала ранее) или "потеря веса" препятствуют нашим достижениям. Почему мы должны что-то терять? Гораздо предпочтительнее думать о приобретении чего-то, например здоровья, красоты и такой фигуры, как у Ракель Велч.

ВТОРОЙ "КОКТЕЙЛЬ"

Дыхание по системе кун-фу

Это дыхание, которое практиковали индийские йоги со времен плавания Христофора Колумба. И хотя йогам не нужно было особенно беспокоиться о своем пищеварении (в сущности, какие проблемы могли возникнуть при переработке риса и сырых овощей?), те из нас, кто практикует это сегодня, обнаружили, что такой метод дыхания творит чудеса для пищеварительной системы.

Когда мы полностью не расслаблены (скажем, шестнадцать часов в сутки), то мышцы живота напряжены, дыхание переходит в грудную полость и наша подневольная нервная система терпит нагрузки. Этот тонкий импульс (часто называемый реакцией на борьбу или бегство) вызывает выделение адреналина в кровоток, мышцы начинают судорожно сокращаться и пищеварение замедляется.

Этот метод дыхания расслабит живот, освободит мышцы от напряжения и позволит телу интенсивнее перерабатывать пищу. Особенно полезно делать это упражнение от пяти до десяти раз перед каждым приемом пищи. Подумайте об этом, сидя за столом. При таком дыхании воздух проходит в область, которую знатоки боевых искусств называют "хара". Так как в большинстве современных медицинских справочников вы не найдете слова "хара", позвольте сказать вам, что это — энергетический центр, расположенный ниже пупка

приблизительно на 5 сантиметров. Зато термин "хара" часто используется в таких видах борьбы как айкидо, кун-фу и каратэ.
Вот принцип этого метода дыхания:
1. Встаньте. Помните, что эти упражнения всегда можно модифицировать в соответствии с вашими потребностями. Но если только у вас есть такая возможность, встаньте и выполняйте его стоя.
2. Делая глубокий вдох носом, отводите голову назад, принимая такую позицию, как будто вы смотрите, нет ли пыли на люстре.
3. Сделайте крошечную паузу, на какую-то миллисекунду, а затем...
4. С усилием сделайте выдох ртом. Произведите громкий, отчетливый звук "ха", приводя голову в обычную позицию.
Сначала это будет вызывать у вас некоторое чувство неловкости, особенно если вы в первый раз завтракаете с родней мужа, но потом они к этому привыкнут. Возможно, эти родственники подумают, что вы собираетесь стать самураем и начнут выказывать вам глубочайшее уважение. По крайней мере, они не будут красть еду с вашей тарелки.

И запомните, если вы в какой-то момент почувствуете, что раздуваетесь, произнесите мысленно при дыхании: "К-у-н-ф-у".

"МАСЛИНА"

Теория Альберта Эйнштейна относительно сбрасывания веса

Правильное использование силы вашего дыхания подобно открытию тех сокровищ, которые у вас были, но о которых вы прежде не догадывались.
ДЖЕФФРИ МИГДОУ, доктор медицины, соавтор книги "Сделайте глубокий вдох"

У меня такое чувство, что Альберт Эйнштейн, формулируя теорию относительности, не очень-то задумывался

над возможностью ее применения в области сбрасывания лишнего веса. К тому же, я никогда не была знакома ни с одной из его жен.

Однако ныне знаменитая формула Эйнштейна $E=mc^2$ имеет непосредственное отношение к вам и вашим графикам, в которых вы делаете отметки каждый раз после взвешивания в ванной комнате. Особенно когда вы учитесь дышать в полную силу. Ведь истинная цель дыхания заключается не в том, чтобы привести в движение воздух, а в том, чтобы привести в движение энергию.

Китайцы знали об этой жизненно важной энергии человека на протяжении веков. Задолго до открытия Альберта Эйнштейна, равно как и открытия Соединенных Штатов Америки, китайцы разрабатывали свое учение о "ци" (chi). Что значит "жизненно важная сила". И до сих пор китайцы считают, что любую болезнь вызывает некая блокировка, связывающая эту силу "ци". Миллионы китайцев (а я спешу отметить, что вы не много видели толстых китайцев) встают на рассвете, чтобы совершить "ки гонг" (Qi Gong) — своего рода дыхательное упражнение. Индийские йоги называли это иначе — "прана", но, по сути, это одно и то же — энергия. И ключом к ее использованию является дыхание.

Энергия — это нечто весьма туманное. Ее нельзя ни увидеть, ни подать к обеду. Но это что-то такое, с чем мы все знакомы и о чем мы все говорим: "Послушай, сегодня у меня такой прилив энергии" или "Я бы с удовольствием отпечатал твою работу на 190 страницах, но, знаешь, чувствую, что у меня для этого недостаточно энергии".

Обучаясь правильному дыханию (особенно если вы делаете это своей важной ежедневной практикой), вы со временем больше узнаете об этой энергии. Вы сможете направлять ее с пользой для себя. А в теперешнем вашем состоянии, вероятно, вы просто не уделяете этому внимания.

Вы обладаете этой невероятно могущественной силой и не используете ее. Вы не создаете капитала на этой всемогущей жизненной силе, которая, разумеется, во много раз больше вашей банальной проблемы веса.

Еще вам следовало бы понять, что само ваше тело является энергией. Многие люди считают, что их тело — это статичная материя, замороженная статуя. Но физики говорят, что это не так.

На одном из моих первых сеансов по технике дыхания я наблюдала за женщиной, которая до того обучалась дыханию по другому методу. Она обернула свое тело одеялом, и я заметила, что, когда ее дыхание ускорялось, это проявлялось в виде волн, вздымавших и опускавших одеяло. Это напоминало волны Атлантического океана — не такие большие, как волны прибоя, но достаточные, для того чтобы смыть несколько морских моллюсков. Я предположила, что у нее там спрятан вентилятор, раздувающий одеяло, но я никогда не видела, чтобы воздушные вентиляторы создавали подобные волны.

К моему великому удивлению (и поверьте мне, я провела несколько подобных экспериментов, после того как это занятие окончилось), там не было никакого вентилятора — абсолютно ничего, что могло бы производить эти волны, за исключением энергии, пульсирующей в теле этой женщины.

Наше тело — это реки энергии, постоянно изменяющейся, но непрерывно текущей. Если бы вы могли увидеть атомы, из которых созданы клетки, то заметили бы, что они все время ударяются друг о друга. То, что мы видим, больше похоже на след от салюта, остающийся на ночном небе в День независимости — его уже там нет, но он еще виден.

В сущности, ваше тело уже сейчас отличается от того, каким оно было, когда вы только начали читать эту главу. Подождите еще пять дней, и каждый атом в вашем желудке станет другим. А через шесть недель те атомы, что составляют

вашу ДНК, полностью обновятся. А спустя четыре года каждый атом вашего физического тела будет полностью заменен.

Поэтому дышите, дышите, дышите и заставьте эту энергию двигаться в нужном вам направлении.

ТРЕТИЙ "КОКТЕЙЛЬ"

"Турне по намеченному маршруту"

Мы говорим о легких, диафрагме и других частях тела, которые обычно не являются предметом повседневных разговоров. Но, по мере того как мы заново знакомимся со своим телом, важно "почувствовать" его отдельные части и понять работу собственного дыхательного механизма. Давайте просто назовем следующие три коктейля "познай себя".

Я позаимствовала один из этих коктейлей из книги Гэя Хендрикса "Сознательное дыхание". Согласно Хендриксу, важно предпринять внутреннее турне по своему телу, с тем, чтобы вы могли иметь картину, созданную с помощью ощущений, как происходит дыхательный процесс и почему именно так, а не иначе. Используйте свое сознание в качестве прожектора.

Попробуйте выполнять это дыхательное упражнение раз в день. Итак, начнем.

1. Лягте на пол. Свободно положите руки по бокам и сделайте пару глубоких вдохов.
2. Проведите пальцами вдоль ключицы. Обратите внимание, где она переходит в плечи и где соединяется с грудиной. Легко сожмите руки в кулаки и постучите ими по ключице, а затем, подождав несколько секунд, настройтесь на ключицу. Можете даже задать ей вопрос.
3. Теперь войдите в соприкосновение с грудиной. Подобно тому, как вы шагаете по ступенькам лестницы, перебирая кончиками пальцев, спуститесь вниз по грудине. Почувствуйте, где каждое ребро соединяется с грудиной. Заметьте, что чем ниже вы

опускаетесь, тем ближе ребра подходят друг к другу. Нащупайте прямо под грудиной маленькую косточку, которая называется мечевидной. Она соединяется с вашей диафрагмой, самой важной мышцей в теле. Опять, постукивая слегка сжатым кулаком, пройдите тот же маршрут.

4. От мечевидной косточки проследуйте вдоль грудной клетки вниз. Почувствуйте, как далеко она заходит. Мягкими движениями быстро постучите кончиками пальцев по краю грудной клетки. Заметьте, что нижняя часть ваших ребер доходит до пояса. Многие из нас думают, что легкие находятся в верхней части грудной клетки, но на самом деле они следуют соответственно структуре, которую вы прощупали и которая называется грудной клеткой. Легкие имеют очень небольшую массу в верхней своей части и очень большую — в нижней. Вот почему так важно дышать животом, где тело так нуждается в кислороде.

5. Теперь опять положите руки по бокам. Мысленно пройдите только что проделанный руками маршрут. Ощутите, как ключица соединяется с грудиной, как та спускается вниз к мечевидной кости и как ребра доходят до пояса.

6. Сделайте несколько глубоких вдохов, ощущая, как с каждым вдохом расширяется ваша грудная клетка.

7. А теперь обратите внимание на диафрагму. Заметьте, что она имеет форму купола. При вдохе она распрямляется.

8. Напрягите мышцы живота. Почувствуйте, как происходит вынужденная задержка дыхания при напряжении мышц брюшной полости.

9. Искусственно вызовите срабатывание рефлекса борьбы.

Приподнимите голову от пола, крепко сожмите кулаки, напрягите ягодицы. Какой-то момент сохраняйте это состояние. А теперь попробуйте сделать несколько глубоких вдохов.

10. Сделайте очень четкий ментальный и кинестетический снимок своего тела и того, на что похожа ваша попытка дышать при таком сильном напряжении.

11. Теперь расслабьте все мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов — почувствуйте, как ваше тело выпячивается при вдохе и становится плоским при выдохе.

"МАСЛИНА"

Повесьте замок на свой язык

Ваше тело — это живое выражение вашей точки зрения на мир.
КАРЛ ФРЕДЕРИК, автор книги
"Играйте в эту игру по-новому"

1. "У меня замедленный метаболизм".
2. "Мне действительно очень трудно сбросить вес".
3. "Я толстею от одного лишь взгляда на кусок шоколадного кекса".

Сколько раз вы говорили эти фразы? Как часто, глядя на себя в зеркало, вы думаете: "О Боже!"?

Подобное поведение не только вызывает у вас чувство отвращения к себе, но оно мешает вам похудеть. Всякий раз, когда вы говорите или думаете о чем-то (неважно, о негативном или позитивном), ваше тело слушает и реагирует соответственно. Клетки вашего тела подслушивают каждое произнесенное вами слово. Каждый раз, когда вы говорите или даже думаете о чем-то, ваши клетки производят ответную реакцию. Иными словами, вы постоянно воздействуете на нейрохимию своего организма.

Нейрофизиологическое исследование подтверждает, что характер нашего мышления автоматически определяет образ действий нашего тела. Другими словами, если вы снова и снова прокручиваете в своем разуме одни и те же мысли относительно своего веса, они поселятся в ваших мышцах и железах. Поэтому, когда вы отпускаете замечания относительно своих пухлых предплечий или жировой складки вокруг талии фактически, приклеиваете эти замечания к тканям своего тела. Даже те люди,

которые нарастили всего несколько кил граммов, сослужили себе плохую службу, без конца говоря об этом. Гораздо разумнее поговорить о стройности.

Наше тело, как говорят нейрофизики, — всего лишь барометр нашей собственной системы убеждений. В сущности именно наши установки и убеждения относительно себя в гораздо большей степени, чем пирог с банановым кремом, против которого мы не смогли устоять, являются причиной прибавления веса.

Доктор Томас Ханна, известный специалист в вопросах энергии, учившийся вместе с Моше Телденкрейсом, говорит, что, глядя на человеческое тело, вы в действительности наблюдаете процесс движения человеческого разума. Он говорит, что невозможно думать без движения. Следовательно, тело является физическим представлением ваших мыслей.

Сказанное слово обладает особенной силой. Прислушайтесь к тому, что говорите. Не принижаете ли вы себя постоянно? Не жалуетесь ли все время вслух на свой вес?

С этого момента обращайте внимание на свои слова. Всякий раз, когда вы отпускаете какое-нибудь пренебрежительное замечание, тут же измените его — если не вслух, то хотя бы тихонько, про себя. Например, звонит ваша лучшая подруга и, не подумав, вы случайно упоминаете: "Я съела вчера целую упаковку жареных кукурузных хлопьев, пока смотрела кино. Наверно, я прибавила шесть кило жира". Вместо этого скажите: "Я не уверена, но, кажется, съела полпачки, когда Антонио Бандерас в первый раз снял рубашку, и мне показалось, что и я стала от этого тоньше". Не нужно скромничать. Пусть люди думают, что ваши "булки" выглядят хорошо и вы считаете себя красавицей.

ЧЕТВЕРТЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"

Растянутое дыхание

Этот коктейль очень хорош для лучшего поступления кислорода внутрь. Выполняйте следующую последовательность упражнений раз в день.

1. Поставьте ноги на ширину 45—50 сантиметров.
2. Сцепите руки за спиной и вытяните вниз по направлению к пяткам.
3. Делая вдох носом, поднимите и расправьте грудь, опустите на нее подбородок.
4. Почувствуйте, как надуваются ваши легкие и грудная клетка.
5. Сделайте выдох через нос и поднимите подбородок.
6. Возвратитесь в исходную позицию.
7. Повторите все три раза.
8. Теперь захватите левую кисть руки правой и вытяните руки перед телом.
9. Делая вдох носом, округлите спину и согните колени так, чтобы все тело наклонилось вперед.
10. Почувствуйте, как задняя часть легких наполняется воздухом.
11. Сделайте вдох носом и расслабьтесь, возвращаясь обратно в нейтральную позицию.
12. Повторите упражнение три раза.

"МАСЛИНА"

Выбросьте отметки, которые вы делаете после каждого взвешивания в ванной комнате

Одним из препятствий в стремлении сделать что-нибудь хорошо является чрезмерное старание сделать это хорошо.
ТИМОТИ ГОЛЛВЕЙ, автор книги "Внутренний теннис"

Вы фанатик, когда дело доходит до вашего веса? Вы так дотошны при проверке веса, что снимаете абсолютно всю свою одежду, включая обручальное кольцо, прежде чем станете на весы? Ваше настроение зависит от того, насколько вы "хорошо себя вели" во время последнего приема пищи?

Одно дело, если бы вся эта суета, связанная с похудением носила конструктивный характер, но, как ни смешно, вкладывание в это энергии лишь сделает вас еще толще. Навязчивые мысли относительно того, что вам следует съесть во время следующего приема пищи или чего вам ни в коем случае нельзя есть впредь, оказывают контрпродуктивное действие. В этом случае чрезмерная бдительность не приносит желаемого результата. Ваше обеденное меню не должно быть более проблематичным, чем сбалансированность вашей чековой книжки или внесение в свой дневной график посещения зубного врача.

К тому же, такая озабоченность всем тем, что связано с вашим весом, часто отвлекает вас от решения других проблем. На все в жизни — на свою бесперспективную работу, на своего смертельно усталого партнера, угасшие сексуальные отношения — вы смотрите как на нечто такое, что вертится вокруг графика ваших взвешиваний, висящего в ванной комнате. Если бы только я была худой, то уверена, что смогла бы получить другую работу. Если бы только я мог сбросить пять килограммов, то чувствовал бы себя достаточно хорошо, чтобы закончить этот съемный верх для автомобиля, за который меня постоянно пилит жена... Если бы только... Если бы только...

Вес вашего тела становится причиной всех ваших недовольств в жизни.

Поэтому первым правилом в этой программе является необходимое условие — забыть о своем весе. Отныне это не проблема. Не приближайтесь к этому графику даже напоследок, чтобы посмотреть, каков ваш стартовый вес. Не выясняйте, сколько калорий содержится в этом персиковом йогурте.

Не думайте вообще ни о чем, что имеет хотя бы отдаленное отношение к вашему весу, или пище, или граммам жира.

Сразу предупреждаю: сначала это покажется чрезвычайно трудным. Я рекомендую вам отказаться от прежних привычек сразу, но если не можете, отвыкайте от своего графика веса постепенно. У вас появится чувство раздражения, скуки и, возможно, злости. Может, вы даже решите послать все это к черту и опять вернетесь к своим записям. Сейчас вы уже так привыкли к этой своей стратегии, что ваша жизнь покажется вам пустой, когда вы бросите это дело. Люди утверждают, что у них выработалась пагубная привычка — вкладывать все свое время и энергию в мысли о еде.

Когда вы вечно обеспокоены проблемами, связанными с диетой, у вас есть оправдание тому, почему вы не живете полноценной жизнью. Я хочу сказать, что если бы вы не тратили время на подсчитывание всех этих граммов жира, ради этого засиживаясь допоздна, то вам не пришлось бы испытывать чувство вины, что вы не пошли погулять в парк, навестить старого друга или не написали письмо матери.

Всякий раз, когда вы начинаете думать и прикидывать, сколько килограммов прибавите к своей комплекции, съев эту "последнюю" пачку чипсов, и уже хотите достать свои записи, чтобы взглянуть на них хотя бы одним глазком, сделайте вместо этого три глубоких вдоха животом. Положите руку на живот и втолкните кислород в свой кишечник. Сосредоточьтесь на дыхании. Обратите внимание на свои ощущения.

Сначала вам придется делать это дыхательное упражнение как можно чаще, для того чтобы у вас выработалась к этому привычка. Тогда вы перестанете сосредоточиваться на своих толстых предплечьях. Сходя с весов, вы вначале будете испытывать некоторое разочарование. Но все равно продолжайте дышать.

ПЯТЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"
Никаких поблажек выдоху

Этот коктейль представляет собой один из тех вариантов, которые приносят хорошие результаты спортсменам и всем тем, кто хочет сохранить гибкими тело и позвоночник (да, это вы). А поскольку так важно удалить токсины, этот коктейль основан на выдохе. Если вы полностью не выдыхаете воздух, то тем самым не очищаете организм. Это вызывает чувство усталости и всевозможные телесные заболевания. Помните, что болезни и микробы живут в среде с низким содержанием кислорода.

1. Встаньте прямо, слегка расставив ноги и немного развернув носки наружу.
2. Положите руки на пояс ладонями внутрь, а указательными пальцами к спине.
3. Прогнитесь, насколько это возможно.
4. Сделайте выдох носом медленно, на счет раз, два, три... до двенадцати, в то же время постепенно втягивая внутрь стенку живота, как если бы вы выпускали воздух из брюшной полости.
5. Сделайте глубокий и полный вдох носом медленно, на двенадцать счетов, в то же время раздувая живот.
6. Повторите четвертый и пятый этапы пять раз. Контролируйте руками движение брюшной полости при вдохе и выдохе.
7. Задержите дыхание и медленно выпрямитесь.
8. Сделайте медленный вдох.
9. Сделайте глубокий вдох и на несколько секунд задержите его.
10. Расслабьтесь и вернитесь к обычному дыханию. Повторите это упражнение три раза.

"МАСЛИНА"
Доверьтесь своему телу

Известно, что, зная науку дыхания, можно получить хорошие плоды безо всяких хлопот.
РАМА ПРАСАД, индийский йог и
автор книги "Наука дыхания"

Суть дыхания состоит в том, чтобы научиться доверять себе и своему телу. Прямо сейчас подумайте о своем теле как о своенравном ребенке, которого вы должны контролировать, с которого нельзя спускать глаз.

Когда дышите, продолжайте внимательно прислушиваться к своему телу, замечать его божественность. Если вы по-прежнему смотрите на свое тело как на огромный мешок бугристой плоти, то спросите себя: "Какой вклад я вношу в то, чтобы оставаться этой бугристой массой?" А затем, выполняя дыхательные упражнения, представьте, что ваше тело плывет в пространстве подобно надувному шарику.

Теперь, когда это ощущение исчезло, скажите себе так: "Мое тело хитрое как черт, оно знает, что нужно делать, и без моей помощи". Продолжайте говорить себе, что, если вы дадите ему свободу, ваше тело избавится от лишнего веса безо всякого принуждения с вашей стороны. Вы просто подчиняетесь ему и говорите: "Теперь моя очередь".

Отказываясь же сотрудничать со своим телом — контролируя его и подсчитывая калории, — вы тем самым отказываете ему в праве измениться.

Это может оказаться для вас шоком, особенно если вы тратите большую часть времени бодрствования на молчаливые придирки к своему отвратительному, покрытому целлюлитом телу, но нормальным состоянием вашего тела является здоровое состояние. Если у вас имеется лишний вес, значит, на его пути

возникло какое-то препятствие. И я даю гарантию, что оно не появилось там само собой. Где-то в пути вам попался камень.

Не мешает напомнить, что наше тело может саморегулироваться и самоисцеляться. Нас никогда не учили тому, что внутренние ощущения и чувствования являются своего рода сигналами. Наоборот, нас учили не обращать внимания на эти подаваемые изнутри сигналы. Нам пудрили мозги, заставляя прислушиваться к голосам разных внешних авторитетов, таких как доктор Аткинс, доктор Рут или, в данном случае, я.

Однажды Синклера Льюиса попросили выступить перед группой людей, желавших стать писателями. Он поднялся на подиум с авторитетным видом и спросил, кто из присутствующих хотел бы стать писателем. Все без исключения с гордостью подняли руки. Льюис помолчал немного, а затем изрек следующие глубокомысленные слова: "Тогда почему вы не пишете дома?" И спустился с трибуны.

Потом он вернулся и произнес восхитительную речь, но этими словами подчеркнул главное. Когда вы задаете вопрос кому-то другому, как сделать то или это, вы тем самым блокируете собственную внутреннюю мудрость, препятствуя нахождению истинного ответа. Если бы вы закрыли эту книгу прямо сейчас и начали дышать и прислушиваться к собственному телу, вы бы стали стройными и на зависть гибкими уже через несколько месяцев. Перестаньте искать ответы вокруг себя.

Дыхание поможет вам найти себя. Это необходимый компонент. Оно освободит вас от власти вашего рассудка.

Такие явления, как самозащита, страх и недостаток самодисциплины вряд ли являются самыми приятными эмоциями, которые овладевают вами в какой-нибудь воскресный солнечный полдень. В сущности, они так болезненны, что вам может оказаться просто необходимой коробка шоколадного печенья, чтобы успокоиться.

Но с помощью дыхания вы можете избавиться от этих чувств. Вместо того чтобы заставлять их исчезнуть, загоняя поглубже в тело, сделайте дыхательное упражнение, и оно поможет вам освободиться от этих чувств. Сделайте несколько глубоких вдохов так, чтобы ощутить этот процесс физически, и посмотрите, что произойдет. Повторите это много раз — вот все, что нужно, чтобы выбросить эти эмоции из вашего тела. Неприятные ощущения, которые вызывают эмоции, возникают, потому что мы держимся за них, как за выступ стены здания, с которого вот-вот упадем. Если же вы будете принимать в них участие посредством дыхания, то сможете избавиться от них навсегда.

ШЕСТОЙ "КОКТЕЙЛЬ"

Накачивание

Ник не был изобретателем накачивания. Фактически, это упражнение пришло из книги Томаса Ханны "Соматпика", которая была написана задолго до того, как Майкл Джордан впервые вышел на баскетбольную площадку. Когда вы начнете практиковать это упражнение, то со всей остротой почувствуете, насколько уверенно можете контролировать свое дыхание. Выполняйте его раз в день.

1. Лягте на пол, слегка согнув колени.
2. Начинайте расслабляться с помощью нескольких глубоких вдохов животом. Как только вы с этим освоитесь, вы будете готовы для накачивания.
3. Сделайте вдох носом так, чтобы живот стал круглым, как шар.
4. Остановитесь, задержите дыхание и заприте этот шар с воздухом внутри себя.
5. Теперь, все еще удерживая дыхание, расслабьте спину и живот, перекатывая шар с воздухом вверх, в грудную клетку так,

чтобы грудь выпятилась вперед. Старайтесь не выпускать воздух через нос или рот.
6. Затем распрямите грудь, проталкивая шар с воздухом вниз, в брюшную полость, в то же время округляя спину.
7. Продолжайте это движение, как бы накачивая воздух вверх-вниз, до тех пор, пока вам не потребуется сделать вдох. Сначала это может показаться трудным, но когда вы научитесь контролировать дыхание, то сможете задерживать его на более длительное время. Выполняйте это движение энергично и решительно, по принципу хода поршня в двигателе.
8. Остановитесь и немного отдохните. В это время дышите как обычно. Вы ощущаете, что у вас появилось больше пространства для дыхания в брюшной полости и грудной клетке? Вам не кажется, что туловище стало менее напряженным и все внутри него движется с большей легкостью и мягкостью, когда вы дышите?

Каждый раз при выполнении этого упражнения ваше дыхание будет становиться лучше. Вы будете получать больше воздуха при меньших усилиях. Кроме того, это упражнение имеет еще и то преимущество, что оно уменьшает чувство голода за счет того, что вытесняет желудочный сок из вашего желудка. Те, кто практикует "ки гонг", клянутся в этом.

"МАСЛИНА"
Будьте смелым и изворотливым

Будьте смелым и изворотливым
Я никогда не поддаюсь сомнениям. Я просто отхожу в сторону, делаю глубокий вдох и решаю, что мне нужно предпринять.
ДУАЙТ ГУДЕН, бейсболист

Конечно, вы можете спокойно сидеть и ждать, когда похудеете. Вы можете отдаться на волю судьбы, мечтая в глубокой тишине, что ваше терпение будет вознаграждено и вы

станете хотя бы немного тоньше. Но вы можете также выйти и заявить: "Я утонченное и пышное человеческое общество. Смотрите все, какая я!!!" Таким образом, вы дадите знать своему телу о том, что вы серьезно относитесь к своей безнадежно пышной комплекции.

Но, что бы вы ни делали, не относитесь к себе пренебрежительно. Вместо этого станьте сами для себя рекламным агентством. Когда вы делаете замечание типа "Я только посмотрю на кусок яблочного пирога и уже толстею", ваше тело слышит это и действует соответственно. Не только ваше тело записывает каждое сказанное вами слово, но и ваша ментальная установка становится такой же: "Я не могу сделать этого".

Но вы можете сделать это. Скажите это прямо сейчас.

В нашей программе есть поговорка "Прикидывайтесь таким, пока не станете таким в действительности". Вообразите себя кем-то, кто вам нравится, и пусть это вас вдохновляет. Я сомневаюсь, что в присутствии своей близкой подруги вы делаете круглые глаза и хихикаете относительно ее комплекции. Думаю, вы сказали бы что-нибудь подбадривающее типа "Молодец, я вижу, что ты действительно стараешься".

Если вы откажетесь говорить о себе негативное в течение трех недель, потом вы уже не сможете говорить такие вещи и чувствовать себя комфортно. Вы действительно будете чувствовать себя неловко, отпуская замечания относительно габаритов своего тела. Но зато благодаря этому оно начнет изменяться и становиться таким, каким вы вдохновляете его стать.

СЕДЬМОЙ "КОКТЕЙЛЬ"
Дыхание поочередно каждой ноздрей

Этот "коктейль", который, как я слышала, называется "пятиминутным чудом", исключительно полезен для успокоения нервной системы. Конечно, это не значит, что ваши нервы могут заряжаться.

В каждой из ноздрей есть нервы, которые ведут в центр мозга. А как вы, несомненно, знаете, мозг состоит из двух половинок. Левая сторона — механическая, вычислительная, мыслит строго линейно.

Правая — творческая сторона свободного полета, где рождается вдохновение, которая изобретает, освежает и дополняет.

Йоги обнаружили, что существует естественный ритм тела. Каждые полтора часа или около этого чередуется доминанта каждой стороны мозга. И, конечно же, ваше дыхание — этот Шерлок Холмс телесной функции — тоже будет это отражать. Если правая сторона мозга — сторона исцеления и отдыха — доминирует, то доминирующей будет левая ноздря. Если доминирует левая сторона мозга — механический калькулятор, то доминирующей будет правая ноздря. Поэтому...

1. Сядьте на стул или на удобный тюфячок на полу, выпрямив спину. В сущности, то, что вы будете делать в этом упражнении, — это вдыхать одной ноздрей, а выдыхать другой, а затем наоборот.
2. Указательным пальцем (любой руки) прижмите правую ноздрю на шесть счетов. Задержите дыхание на три счета.
3. Теперь прижмите пальцем левую ноздрю, освободив правую, и сделайте выдох на шесть счетов.
4. Держа закрытой левую ноздрю, сделайте вдох правой ноздрей на шесть счетов. Задержите воздух на три счета.

5. Затем, закрыв правую ноздрю, откройте левую и сделайте вдох на шесть счетов.
6. Повторите всю последовательность (со второго по пятый пункт) шесть раз.

Чередуя поток воздуха посредством ноздрей, вы испытаете невероятное чувство релаксации, и это окажет на ваш мозг уравновешивающее и удивительно успокаивающее воздействие.

Вы можете выполнять это упражнение так часто, как пожелаете, но постарайтесь делать это не менее раза в день в течение всей недели эксперимента. Я не удивлюсь, если, в конце концов, вы добавите его к своему ежедневному репертуару. Оно особенно полезно, если вам предстоит напряженный, тяжелый день.

"МАСЛИНА"

Восстановите свой термостат, регулирующий наслаждение жизнью

Глубокое, плавное дыхание всегда поднимает настроение и побуждает к действию.
МАЙКЛ СКАЙ, автор книги "Дыхание"

Помните фильм Роберта де Ниро "Миссия", где он играет падшего священника? Сейчас я уже не помню, вступил ли он 1 в незаконную связь с чьей-то женой или выпил слишком много вина из алтаря, но, что бы то ни было, на него была наложена епитимья и он должен был тащить на гору невероятно 1 тяжелый крест. После нескольких месяцев этого изнурительного путешествия настоятель решил снять с него епитимью: наш герой нес свой крест уже достаточно долго. Но тот, чувствуя свою невыносимую вину, продолжал тащить этот крест, с трудом передвигая ноги.

К сожалению, тот фильм оказался не просто вымышленной историей. Почти все мы несем своего рода крест

— некую ношу, которую, если это касается кого-то другого, мы могли бы бросить. Но мы неотступно следуем принятому решению самим тащить ее — пусть этот крест сотрет наши руки до крови. В глубине души мы сознаем, что совершили что-то очень скверное, и поэтому Бог, или наша мама, или, возможно, сестра Мэри из второго прихода хочет, чтобы мы понесли наказание. Мы даже не знаем точно за что. Возможно, именно поэтому мы обращались в прошлом к диетам. Мы считаем, что всего этого заслуживаем.

Но мы заслуживаем гораздо большего.

Помните сказку о принце, который превратился в чудовище? Злая ведьма заколдовала красивого принца. Он обречен был оставаться отвратительным чудовищем, до тех пор, пока кто-нибудь не полюбит его. И вот однажды прекрасная девушка полюбила его, поцеловала и он чудесным образом обрел свой прежний облик и законно принадлежавшее ему королевство.

Это в точности то же самое, что сделали вы, люди. Заколдовали сами себя. Только виновна в этом была не ведьма, а лишь наша собственная неспособность увидеть свою красоту. Наша собственная неспособность любить себя.

Хорошо, а как это сделать?

Наилучшим способом избавиться от крестов, которые вы необдуманно решили нести на себе, является дыхание.

Это так просто. Когда мы практикуем правильное дыхание, то тем самым повышаем свою способность наслаждаться жизнью. Большинство из нас установили свой термостат наслаждения жизнью на очень низкий уровень. Мы чувствуем дискомфорт, если начинаем слишком много радоваться. Это поведение недостойно леди или джентльмена. Глубокое дыхание производит перестройку вашей нервной системы, с тем, чтобы она могла выдержать более высокий энергетический разряд. Если вы будете выполнять дыхательные упражнения более-менее регулярно, то скоро заметите, что чувствуете себя хорошо

практически все время. Это и будет тот крест, который станет для вас чем-то естественным.

Вот почему большинство духовных традиций всего мира поощряют своих приверженцев практиковать систему дыхания. Вера людей укрепляется, когда они чувствуют себя хорошо.

Знатоки утверждают, что мы могли бы вдыхать за один раз восемь литров воздуха. Но большинство из нас ограничивается жалкими двумя литрами. Не знаю, как вы, но если бы кто-то предложил мне на выбор два шоколадных печенья или восемь — особенно с гарантией того, что чем больше я съем, тем больше похудею, — я бы взяла восемь.
То же и с дыханием.

ВОСЬМОЙ "КОКТЕЙЛЬ"
Дыхание богини

Это как раз о моем любимом типе дыхания. Но для этого упражнения вы обязательно должны выйти на открытый воздух. И, если это возможно, снять обувь.
Суть в том, чтобы ощутить свою связь с Матерью-Землей и со всем тем прекрасным и выдающимся, что есть внутри вас.
1. Поставьте ноги на ширину плеч.
2. Сделайте глубокий вдох животом через нос и вдохните вместе с ним силу Земли.
3. Почувствуйте свое единство с космосом. Ощутите свою связь с силой жизни.
4. Сделайте выдох, произведя ртом глубокий, расслабляющий вздох. Выпустите весь лишний эмоциональный груз, который повсюду таскаете с собой. Забудьте об этом. В этом нет ничего важного.
5. Если хотите, поднимайте руки над головой при вдохе, а при выдохе — опускайте плавными, как делают балерины,

движениями. Не забывайте сосредотачиваться на более крупной картине. Представьте себя большой частью целого.
Этот вид дыхания очень эффективен для вашей связи с духовной стороной жизни. Он помогает также расставить все по своим местам.

"МАСЛИНА"
Найдите для себя какой-нибудь волнующий стимул

Дыхательные движения позволяют телесной мудрости производить самоисцеление.
Джон КЛАРК, доктор медицины, президент Гималайского международного института науки йоги

Большинство из нас, садясь на диету, ставят своей целью, скажем, сбросить 9 килограммов веса или убрать с талии 12,5 сантиметров жира.

Это не слишком хорошая цель. Вам нужно что-то такое, что действительно воспламенило бы вас. Что-то, что заставило бы вас выглядеть так хорошо, что совершенно незнакомые люди на эскалаторе умоляли бы вас о свидании, что вдруг вам позвонил бы агент известной Кристи Бринкли, чтобы сообщить приятную новость: он подумывает о том, чтобы спихнуть Кристи, и поэтому может включить вас в список на освободившееся место. Можете себе представить, как это может воодушевить! Думайте о чем-то выдающемся, фантастическом. Представляйте, как ваши мечты становятся явью.

В противном случае ваша программа похудения подействует на вас не больше чем теплая мыльная пена.

Я имею в виду, что никто не станет откладывать дыхательные упражнения, если благодаря им вас будут обожать и завидовать вам. Если ваш стимул представляет собой что-то вроде "Мой врач сказал, что, если я не похудею, у меня могут образоваться камни в желчном пузыре", то вы, вероятно, не

достигнете цели. Запомните: все ЗАВИСИТ ОТ ВАС, и только от вас.

СДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
Образная созидательная визуализация

Разум человека способен на все...
ДЖОЗЕФ КОНРАД

В настоящее время существует масса книг, написанных о созидательной визуализации. Ее основная идея заключается в том, что вы можете изменить свою жизнь путем мысленного представления того, что вы хотели бы, чтобы случилось в вашей жизни. С помощью ментального воображения вы можете откорректировать свое физическое тело.

Формируя четкое ментальное изображение того, что вы хотели бы реализовать в жизни, вы тем самым создаете этот результат. Например, если вы хотите убрать жир на бедрах, просто представьте, что ваши бедра имеют в точности такую форму, о какой вы мечтаете. В конце концов, все время рисуя эту картину в своем воображении, вы реализуете желаемое. Вы начнете действовать так, как если бы у вас были стройные бедра, что, в свою очередь, окажет свое воздействие, и ваши бедра будут выглядеть в точности так, как вы того хотели. Вскоре воображаемое станет самореализующимся пророчеством.

Однажды я хотела уехать в Австралию, потому что туда переезжал хиропрактик, которым я была сильно увлечена. Я начала образно рисовать себе эту картину, воображая, как я с легкостью пересекаю беговую дорожку в Сиднее. Я действительно все время создавала в своем разуме этот кинофильм. Через неделю мне позвонили из журнала "Современная невеста" и предложили поехать в Австралию, чтобы написать очерк о свадебном путешествии. К сожалению, мы с хиропрактиком недолго прокручивали те

части моего ментального фильма, куда входило свадебное путешествие, — но это уже другая история.

Вот несколько советов для повышения эффективности метода визуализации:

1. Создайте ментальную картину того, от чего вы хотите избавиться, — скажем, от дряблости верхней части рук. Представляйте их в желательном для вас виде.

2. Мысленно рисуйте картину каждого этапа этого процесса. Например, если вы выполняете упражнения или используете какие-то тренажеры, воображайте их в действии. Представьте реальную картину того, как вы теряете вес.

3. Вообразите себя здоровыми и красивыми. Что делал бы человек, который выглядит так, как хотели бы выглядеть вы? Нарисуйте себе ментальную картину, как вы все это делаете.

4. Не забывайте, что состояние, от которого вы хотите избавиться, неустойчиво и может быть легко изменено.

5. Говорите себе, что визуализация и ваш разум гораздо сильнее.

Но не следует полагаться только на свое воображение. Создайте реальную картину своего нового облика. Все, что вам нужно, это несколько своих фотографий, несколько фотографий такого тела, к которому вы стремитесь, ножницы и желание позволить себе маленькие глупости. В конечном счете, это занятие по сбрасыванию веса не должно быть таким уж мрачным.

Просто помните, что визуализация срабатывает. Помните, что ваше тело — это всего лишь воплощение ваших мыслей о себе. Ваше физическое "я" изменяется ежедневно и ежеминутно — и, изменяя свой взгляд на собственное тело, вы можете изменить и свою жизнь.

Так, теперь достаньте ножницы. Не надо думать, что это смешно. Два дня морить себя голодом, а на третий поглотить все содержимое холодильника — вот что поистине смешно!

ДЕВЯТЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"
Сделайте 20 вдохов-выдохов

Я научилась этому способу дыхания у Леонарда Орра, человека, который обосновал систему перерождения. Леонард глубоко убежден в том, что именно этот метод дыхания мог бы спасти нашу планету. Он неизменно рекомендует его своим ученикам, государственным чиновникам, Совету по вопросам образования и любому, кто захочет его слушать.

Этот вид дыхания в большей или меньшей степени составляет основу процесса перерождения и заключается в том, чтобы научиться вместе с воздухом вдыхать энергию. Это та самая энергия, которую индийцы называют "прана", а китайцы — "ци". Она действительно способствует восстановлению гармонии между телом и разумом. Лично я делаю это упражнение каждое утро.

Леонард рекомендует выполнять это упражнение на связанное дыхание только раз в день в течение первой недели. После этого вы можете делать его столько раз, сколько захотите, при условии, что будете чувствовать себя комфортно.

1. Чередуйте четыре вдоха и четыре выдоха носом, не делая между ними пауз. Вполне естественно делать короткую паузу — на пару секунд — между вдохами и выдохами, но при связанном дыхании вдох и выдох плавно переходят один в другой, пока у вас не появится ощущение циркуляции потока энергии.
2. Не прерывая связности, сделайте один продолжительный вдох на пять счетов и один продолжительный выдох на пять счетов, все время сохраняя непрерывность дыхания.
3. Сделайте четыре раза по пять вдохов-выдохов — четыре коротких и один продолжительный — без остановки.
4. Очень важно, чтобы вдох сливался с выдохом, так чтобы дыхание было сплошным, без пауз — подобно замкнутому кругу. Таким образом, все двадцать вдохов-выдохов

оказываются связанными друг с другом и получается одна непрерывная последовательность из двадцати дыхательных движений.

"МАСЛИНА"

Выбросьте проблемы, забившие ваши ткани

Вы связаны энергетическими шаблонами, которые держатся на том, что вы ничего о них не знаете и оттого думаете, что в жизни не может быть ничего другого.
ДЖУЛИЯ ГЕНДЕРСОН, писательница

Когда я училась в школе, один известный ученый сделал открытие, что мельчайшее событие в нашей жизни — все, что мы видим и чувствуем, — доподлинно записывается в нашем мозгу. Он обнаружил, что если мы прозондируем определенные участки нашего мозга, то сможем в точности оживить эти воспоминания.

Теперь мы знаем, что те же самые события записываются и в нашем теле. Проблема только в том, что большинство наших мыслей замкнуты в каком-то тесном подвале клеточного строения.

До тех пор пока мы не войдем в соприкосновение с этими внутренними проблемами, мы будем оставаться пленниками нашего тела.

Вот почему так важно дыхание, в частности перерождающее дыхание. Как только вы начнете практиковать лучшую форму дыхания, произойдут две вещи.

Во-первых, вам будут известны те мысли, которые оказывают воздействие на ваше тело. А поскольку подавляющее большинство из них погружены в тот темный подвал — часто потому, что они вызывают большой дискомфорт, — вы не можете по-настоящему бороться с ними. Но в процессе правильного дыхания вы контролируете все эмоции и мысли, которые невольно управляют вашей жизнью.

Но еще более приятной новостью является то, что, вдыхая, воздух в эти болезненные чувства, вы можете пережить их гораздо быстрее. В сущности, это можно было бы считать самой лучшей частью дыхательного упражнения. Оно снабжает тело энергией, исцеляя все укромные, скрытые места в ваших клетках. Когда вы дышите, вы тем самым способствуете их освобождению и создаете для них возможность нормально продолжать свою работу.

Кроме того, ваши клетки получают больше влаги. В процессе дыхания они согреваются и становятся более эластичными. Вы можете восстановить тот образ, что заперт в вашем теле. При правильном дыхании вы можете изменить прежние мысли и программы, приютившиеся в ваших клетках и мышцах.

А затем вы почувствуете себя свободными для созидания другой реальности — других клеток, другой нейрохимии.

ДЕСЯТЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"

Дыхание по типу "Я перебрал и больше не могу принять ни капли"

О'кей, в таком случае у вас была прекрасная неделя. Примите мои поздравления! Но все же важно принимать этот "коктейль", для того чтобы в следующий раз, когда выпадет не очень хорошая неделя, вы не забыли выполнить это упражнение. Оно очень полезно также перед сном. Делайте следующее упражнение столько раз, сколько захочется.

1. Поставьте ноги на ширину 45—50 сантиметров и немного разверните носки наружу. Если вы выполняете это упражнение, перед тем как лечь в постель, можете видоизменить его и делать лежа.
2. Сделайте пять глубоких вдохов-выдохов носом.

3. А теперь вдохните носом воздух в ту часть своего тела, которая, как вы чувствуете, напряжена или сжата, например плечи. Мысленно нарисуйте картину, как ваше дыхание в виде потока света массирует вас и снимает напряжение.
4. При каждом выдохе представляйте, как напряжение выходит через ваши ноздри.
5. При каждом выдохе издавайте громкое "гаххх!" (да, вы можете издать этот звук с закрытым ртом).
6. Делайте это ритмично и плавно.

"МАСЛИНА"

Смейтесь в полную силу хотя бы два раза в день

Пусть комната наполнится вашим смехом.
Мой герой, Ван Моррисон

На исходе столетия врач по имени Израэль Вейнблум выдвинул гипотезу о том, что смех обеспечивает клеткам тела кислородную ванну. Это, продолжал он, поднимает настроение и вызывает чувство наполненности, которое сохраняется долгое время. Он говорил также, что у хронических пессимистов бывают наиболее серьезные проблемы с дыханием. Поэтому при любой представившейся возможности смейтесь от души. Это поможет вам похудеть!

ОДИННАДЦАТЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"

Дыхание "с препятствиями"

Это еще одна изюминка во время отработки дыхания, так как, воздвигая препятствие, вы сознательно создаете контакт со своим дыханием. Эта конкретная версия взята из книги Каролы Спиде "Пути к лучшему дыханию". Сосредотачивая внимание на полном выдыхании, мы способствуем более полному выходу

отработанного воздуха, а чем больше воздуха выходит, тем больше должно войти на освободившееся место. А если слегка поджать губы, то можно способствовать более глубокому диафрагмальному дыханию. Сделайте это упражнение десять раз.

1. Найдите соломинку для ежедневного "коктейля".
2. Начните обращать внимание на процесс вдыхания и выдыхания.
3. Сделайте вдох. Возьмите в рот соломинку и сделайте выдох через нее, а не через нос. Старайтесь поднять соломинку ко рту, а не наклоняться к ней.
4. Обратите внимание на то, как проходит воздух через соломинку при выдыхании — сам или с вашей помощью. Старайтесь не вмешиваться в этот процесс. Не дуйте, не прилагайте никаких усилий. Постепенно вы научитесь определять степень своего вмешательства. Выньте соломинку изо рта перед самым окончанием выдоха и дайте оставшемуся воздуху выйти через нос.

И хотя вначале это покажется очень неудобным, в этом упражнении есть ряд преимуществ. Выпуская через соломинку воздушную струю в возможно более свободном режиме, вы действительно выталкиваете наружу больше воздуха, чем при обычном дыхании. В этом суть усиленного вдыхания. Давление атмосферного воздуха и давление воздуха в легких должны быть уравновешены.

Более того, так как воздух проходит через узкую соломинку очень медленно, диафрагма расслабляется медленно, а не резко. Медленное расслабление диафрагмы улучшает мышечный тонус. А как только ваш дыхательный аппарат будет отлажен, последует более эффективное дыхание.

Помимо всего, это упражнение представляет собой простой и целенаправленный тест на качество вашего дыхания. Поднеся ладонь к соломинке, ощутите, какова температура воздуха в начале, а какова в конце выдоха. Вы обнаружите, что

воздух в конце процесса выдыхания значительно теплее, чем в начале. Воздух, выходящий из более глубоко наполненной части тела, будет теплее, а это указывает на то, что ваше дыхание глубже и менее поверхностное, чем вначале.

"МАСЛИНА"
Обретите веру

Может исчезнуть все — и небесный свод, и планеты, но всемогущее дыхание, которое дает жизнь всем вещам и в котором все взаимосвязано, останется.
ВИНСЕНТ ВАН ГОГ

Для того чтобы похудеть, нужна вера. Особенно тогда, когда вы смотритесь в зеркало и вам хочется плакать. Если вы ненавидите свои волосы, а под глазами у вас мешки и ваша комплекция представляет собой сплошную расплывчатую массу — достаньте свой карандаш для бровей и приведите себя в порядок.

Самое время вспомнить получившее Нобелевскую премию исследование, проведенное на кошках, которым с самого рождения предоставляли только горизонтальные плоскости. По прошествии нескольких недель пребывания в условиях горизонтальных линий котята уже не воспринимали вертикальных структур и ударялись о ножки стульев. Вы так долго пребывали в состоянии недовольства собой, что не смогли бы заметить свою красоту, даже если бы ваше прекрасное отражение смотрело на вас со страниц журнала "Elle". Вы настоящий эксперт в выискивании того, что вам не нравится. Все остальное отфильтровывается. Ваша красота остается неузнанной — по крайней мере, вами.

Самое время выработать дисциплину. Вы должны остерегаться самобичевания и не внушать себе страх перед самим собой. Во что вы вкладываете энергию, то и увеличивается в объеме.

Если вы должны для этого лгать, лгите. Говорите себе, что выглядите прекрасно. Притворитесь, будто Айлин Форд из агентства "Форд моделинг" вот-вот позвонит вам, чтобы предложить работу.

Если можно, не смотритесь больше в этот день в зеркало. Попросите кого-нибудь оценить ваш внешний вид, если в этом есть необходимость. Нет никаких оснований унижать себя.

Вместо этого сосредоточьте внимание на позитивных особенностях, которые касаются вашей личности. Например, на вашей доброте или на готовности сделать приятное сослуживцу: поработать несколько часов за него, чтобы дать ему возможность уйти пораньше. Самое время отправиться на поиски сокровищ. Да, вы всегда можете найти в себе что-то хорошее. Например, глаза. Разве они налиты кровью? Нет, у вас прекрасные, выразительные глаза. А уши? Ладно, по крайней мере, вы не Альфред Е. Ньюман. А размер вашей ноги по-прежнему восемь с половиной, и поэтому вам легко купить себе любую модель обуви. Сосредоточьтесь на этих мелочах, какими бы незначительными они ни казались. То, на чем вы фокусируете свое внимание, увеличивается во много раз.

К тому же, если выдастся день, когда вы чувствуете себя особенно стройными (таких дней масса, и вы знаете это), уделите как можно больше времени тому, чтобы наслаждаться этим ощущением. Восхищайтесь этой красотой. От этого она станет еще ослепительней.

Научитесь любить негативное

Быстро составьте список всех тех физических свойств, которые вы хотели бы изменить. Я знаю, это будет нетрудно сделать. Даже самые красивые фотомодели утверждают, что с радостью изменили бы некоторые свои данные, если бы только могли.

А теперь возьмите этот список и подпишитесь под ним. Скажите тем "отвратительным" частям своего тела, тем особенностям, которые вы поскорее прячете под бумажным

пакетом, что вы любите их. Дайте им шанс. Они трудятся изо всех сил. В конце концов, они являются всего лишь произведением ваших мыслей.

А те жирные предплечья, которых вы так стесняетесь летом? Устройте им праздник. А двойной подбородок, который вынуждает вас носить одежду с высоким воротом? Окрестите его великолепным.

Чем с большим снисхождением вы принимаете эти "отвратительные" особенности, тем быстрее они исчезают. Это называется законом непротивления. Если бы вы не вкладывали столько энергии в свою ненависть к ним, они стали бы свободной действующей силой, которая может быстро изменяться. Если вы питаете отвращение к своим телесным недостаткам, скрываете и отрицаете их, они будут упорно продолжать досаждать вам. По крайней мере, с ними нужно считаться, даже если вы относитесь к ним негативно; они ваши почетные гости. Всякое сопротивление вызывает лишь ответное упорство. Ваше тело является зеркалом ваших мыслей. Если вы вкладываете энергию в свою ненависть к двойному подбородку, то он с радостью будет сопротивляться вашим попыткам избавиться от него. Благословите эти свои части тела — и вы обезоружите их. Посылайте им свою любовь и доброжелательность, и тем самым вы отнимете у них силу.

ДВЕНАДЦАТЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"
"Мистер Очищение"

Освободиться от загрязняющих агентов и напряжения не всегда легко. В сущности, когда вы в первый раз выполняете это упражнение по очищению и ваши связки, мышцы, ткани освобождаются от всех токсинов, вы можете почувствовать усталость и головную боль. Знайте же, что это пройдет и что это нормальный сигнал об освобождении от ранее накопленного в

теле шлака. Ибо на самом деле это замаскированное благословение. Сделайте это упражнение три раза.

1. Сядьте на удобный стул.
2. Сделайте глубокий вдох носом.
3. Выдохните через рот, сложенный трубочкой, как если бы вы произносили "о" или задували пламя свечи.
4. Повторите это три раза.
5. Сделайте несколько глубоких вдохов.
6. Повторите этапы со второго по четвертый, не забывая опускать плечи.

"МАСЛИНА"
Вам все еще смешно?

Обычно я не люблю находиться среди людей, которые говорят о медленном сознательном дыхании; я начинаю с беспокойством думать, что прямо за углом меня ждет долгая дискуссия об ароматерапии.
Энн ЛАМОТТ, автор книг "Рабочие инструкции" и "Птица за птицей"

В случае если вы еще не наградили себя крепким объятием или даже какой-нибудь академической премией, вам следовало бы прямо сейчас одобрительно похлопать себя по плечу. Подбодрите себя какими-нибудь вдохновляющими словами. Мысленно скажите: "Молодчина. Ты заслуживаешь быть словно «кожа да кости», и теперь для этого самое время".

Опять-таки, первое, что нам следует изменить во всем этом "бизнесе" по сбалансированию веса, так это образ нашего мышления. Задумайтесь над этим: слово диета означает потерю, умирание от голода. А кому это нужно?

То, что мы хотим сделать, — это обратить знание и опыт в нечто такое, чего вы не могли и ожидать, нечто такое, из-за чего вы потеряли бы сон, потому что будете жаждать поскорее проснуться и начать. "Программа", за которую вы принимаетесь, является самым волнующим событием, которое только может

произойти в вашей жизни. Вы наконец-то поймете, к каким целям вы стремились и о чем мечтали на протяжении многих лет. Другими словами, это нечто такое, что должно отпустить спусковой крючок. Вы хотите быть худыми и красивыми, чтобы привлекательные незнакомцы умоляли вас дать им свой телефонный номер. Но принятие решения — дать его или нет — всецело зависит от вас.

Каждый раз, когда вы думаете о том, что вы "кожа да кости", подумайте и о том, сколько в этом забавного. Не думайте о том, как это болезненно — стать такой. Или остаться такой. Потому, что это всего лишь мысль. И она не должна быть истиной. По крайней мере, не более чем мысль, что Том Хэнке — лучший американский актер. Одни люди думают так, другие иначе. И здесь нет правых. Как сказал однажды Шекспир, "нет ни хорошего, ни плохого — наше мышление делает его таковым". Возможно, он сказал это в более поэтической форме, но суть ясна. И это незначительное изменение в собственной позиции является абсолютно необходимым.

ТРИНАДЦАТЫЙ "КОКТЕЙЛЬ"
"Капалабхати "

Если вы не говорите на санскрите, я поясню, что "капалабхати" означает "очиститель черепа". Это насыщенное энергией дыхание, стимулирующее процесс пищеварения и удаления отходов. Делайте это упражнение один раз в день.

1. Сядьте в удобное положение.
2. Сделайте двенадцать глубоких вдохов-выдохов животом (см. с. 18-19)
3. Сделайте полный вдох носом.
4. Закрыв правую ноздрю, делайте короткие, сильные выдыхания через левую ноздрю, в то же время втягивая живот при каждом

выдохе. Вы почувствуете нарастание выдыхания — "стаккато", пока ваши легкие не освободятся полностью.
5. Повторите полное вдыхание и выдыхание "стаккато" десять раз. Любое вдыхание между выдохами "стаккато" должно быть непроизвольным и пассивным.
6. Сделайте полный вдох носом.
7. Сделайте полный выдох носом.
8. Сделайте вдох на три четверти объема своих легких и задержите дыхание, до тех пор, пока не будете испытывать чувство дискомфорта; затем сделайте выдох.
9. Повторите этапы с четвертого по восьмой через правую ноздрю.
10. Заканчивайте повторением этапов с четвертого по восьмой одновременно обеими ноздрями.

"МАСЛИНА"
Делайте что хотите, только не думайте о своем весе

Мы можем научиться использовать дыхание, как счетчик Гейгера, для определения того, как накапливается наш опыт.
ДОННА ФАРИ, автор "Книги о дыхании"

"Не хлебом единым жив человек" — так говорится в Библии. К тем из нас, кто сидит на диетах, это не имеет отношения. Изрядная доля всего в жизни, как мы знаем, вертится вокруг проблемы очередного насыщения: что съесть, сколько времени нам потребуется, чтобы это съесть, сколько калорий содержится в этой еде.

К сожалению, это не лучшая жизненная стратегия.

Дипак Чопра, который написал книгу "Идеальный вес", указывал на то, что можно получить средства к поддержанию своего существования с помощью других вещей, помимо продуктов питания. Ну, скажем, с помощью развлечений. Или создания чего-нибудь конструктивного для себя. Когда

жизнеподдерживающие питательные вещества поступают не из пищи, а из других источников, потребность в еде снижается.

Чопра организовал лабораторию исследований, где проводились опыты над семью группами кроликов, которым вместе с пищей вводили одинаковое количество холестерина. У одной из групп выработался иммунитет, и они буквально процветали на высоких дозах холестерина. При дальнейших исследованиях оказалось, что ассистент, который кормил именно эту группу, проводил много времени со своими питомцами, разговаривал с ними, гладил их, пел им колыбельные песни. Эти кролики были, фактически, "вскормлены" добротой и любовью.

Один из способов, которым я "вскармливаю" себя, — это поиск приключений. Это не обязательно должны быть большие приключения. А какой-нибудь пустяк, который встряхнет меня, выбьет из обычной колеи, какой-нибудь вид деятельности, который напомнит мне, что жизнь нечто большее, чем кусок кекса с вишневым сиропом.

Если вы принадлежите к категории людей, которые мало думают о чем-нибудь еще, кроме еды и всего, что с ней связано, то вам нужно — как бы мне выразиться повежливей — "принять порцию жизни".

Постоянные мысли о весе и диете не являются очень продуктивным способом проведения времени — по крайней мере, не более одного часа в месяц. В следующий раз, как только вы начнете раздумывать над тем, сколько граммов жира содержится в коробке "Твинкиз хи-хо", остановитесь, подышите и попробуйте переключить свои мысли на что-нибудь другое.

И с этого момента пусть единственной вашей заботой будет наслаждение жизнью. Найдите какое-нибудь хобби. Влюбитесь в себя. Напишите какой-нибудь сценарий. Махните куда-нибудь на отдых.

Мне все равно, что вы сделаете. Только не думайте о своем весе, или о еде, или о калориях, или о граммах жира, или целлюлите, или...

Бросьте это. Доверьтесь Вселенной.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

Теперь, когда вы открыли силу дыхания и, несомненно, удивляетесь: "И где вы были всю мою жизнь?", то, вероятно, жаждете узнать больше. Я знаю, что всегда буду считать себя студенткой в вопросах дыхания, восхищенной ученицей, пребывающей в постоянном благоговейном трепете перед его удивительной силой. Чем больше я изучаю и использую методы дыхания, тем больше открываю широту и глубину его потенциальных возможностей.

Ниже я привожу названия некоторых книг, которые особенно рекомендую прочесть.

"Искусство дыхания" Нэнси Зи. Написанная профессиональной певицей, эта книга содержит массу дыхательных упражнений — должно быть, их, по меньшей мере, сотня.

"Рождение без насилия" Доктора Фредерика Лебойера.

"Дыхание" Майкла Ская. Это скорее поэма, чем книга. Прочитав ее, вы уже никогда не будете чувствовать себя так, как прежде.

"Книга о дыхании" Донны Фари. Если вы человек, обладающий воображением, то эта книга для вас. В ней более семидесяти пяти фотографий и иллюстраций, дополняющих содержание. Фари является учителем йоги и врачом, лечащим методом движения.

"Дыхательная игра" Яна Джексона. Эксперт по вопросам физического соответствия, Джексон на протяжении многих лет читает лекции по своим уникальным методам дыхания. Основной акцент он делает на выдохе.

"Связь дыхания" Роберта Фрайда, доктора философии. Хороший справочник по проблемам, вызванным неправильным дыханием, с полным комплектом упражнений по их преодолению.

"Праздник дыхания" Сондры Рэй. Книга дает хорошее представление о том, что Сондра называет "перерождением"

"Сознательное дыхание" Гэя Хендрикса. Эта книга обязательна для тех, кто интересуется проблемами дыхания. После двадцати лет работы консультантом, лектором и писателем Хендрикс поистине в совершенстве владеет данным материалом.

"Открытие кислорода: тридцать дней, чтобы избавиться от болезней" Шелдона Сола Хендлера — биохимика и доктора медицины. Книга является убеждающим аргументом в пользу правильного дыхания.

"Дао естественного дыхания" Денниса Левиса. Это превосходная книга, в которой все внимание сосредоточено на том, как дыхание может помочь вам познать свое тело.

"Сделайте глубокий вдох" доктора Джеймса Е. Лоэр и доктора Джеффри А. Мигдоу. Хорошая книга по данной тематике. Особенно она полезна для спортсменов.

"Полное дыхание" Филлипа Смита. Одна из первых книг по дыханию; в ней много хороших методов.

"Беспредельная власть" Энтони Роббинса. Эта книга несколько лет тому назад была бестселлером. Если вам удастся раздобыть ее, прочтите главу "Энергия — топливо совершенства".

"Пути к лучшему дыханию " Каролы Спиде. Если кто-то и знает, что такое дыхание, так это Спиде, которая на протяжении многих лет занималась частной практикой по технике дыхания.

Пусть всегда будет с вами дыхание...а также мир, энтузиазм и процветание, которые неизменно сопутствуют ему.

Пэм ГРОУТ

Дышите глубоко — и вы похудеете!

Если вы испробовали все мыслимые и немыслимые комбинации диет и упражнений, но все равно не можете сбросить эти лишние килограммы, то, вероятно, еще не нашли ключ к похудению — правильное дыхание. Увеличивая объем вдыхаемого кислорода, вы можете помочь организму более эффективно сжигать калории.

Знание техники правильного дыхания даст вам следующие преимущества:

- **восстановит метаболизм благодаря более эффективному сжиганию калорий;**
- **обеспечит похудение без сложных ограничений в еде и жестких графиков выполнения упражнений;**
- **снизит уровень стресса и позволит стать более энергичными.**

Пэм Гроут, тренер по дыханию, покажет, как с помощью тринадцати «энергетических коктейлей», простых, но эффективных дыхательных упражнений, которые вы можете выполнять ежедневно, где бы ни находились — за своим рабочим столом, в автомобиле, в очереди, у экрана телевизора, — можно повысить скорость метаболизма и, следовательно, похудеть.

интернет-магазин
OZON.ru
17847743

ISBN 978-985-15-0191-1
9 789851 501911